

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**Ficar Solteiro ou Investir numa Relação?
Motivações e Efeitos no Bem-estar**

Sílvia Marisa Tavares de Almeida

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA
**(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/Núcleo de Psicoterapia Cognitiva-
Comportamental e Integrativa)**

2015

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



Ficar Solteiro ou Investir numa Relação?
Motivações e Efeitos no Bem-estar

Sílvia Marisa Tavares de Almeida

Dissertação orientada pelo Prof. Doutor João Manuel Moreira

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

**(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/Núcleo de Psicoterapia Cognitiva-
Comportamental e Integrativa)**

2015

AGRADECIMENTOS

Ao *Professor João Moreira* por toda a paciência e dedicação. Por me ter motivado desde o início e, sobretudo, quando mais precisei na recta final. Por me ter deixado com o “bichinho” da investigação contra todas as expectativas e por me ter ajudado a relativizar. Mas, acima de tudo, por me ter dado total liberdade para explorar as minhas áreas de interesse, orientando as minhas ideias e fornecendo os seus vastos conhecimentos para as apoiar. Por tudo isto, este trabalho também é seu.

Aos *meus pais*, pelo amor e apoio incondicionais. Pela preocupação constante em mostrar que, embora distantes fisicamente, vão auxiliar-me em qualquer escolha da minha vida. Por acreditarem em mim e me aceitarem genuinamente como sou.

Aos *meus avós*, os meus maiores exemplos de resiliência, bondade e honestidade. Pelos ensinamentos e partilha, de um modo tão peculiar, da sabedoria que adquiriram ao longo das suas vidas. Pelo amor, generosidade e carinho.

Ao *Thomas* e à *Leonor*, os meus pequeninos, por me inspirarem com a sua maneira tão autêntica de ser. Pelos mimos e pelo carinho. Por fazerem de mim uma pessoa melhor.

À *Gi*, à *Kika* e à *Sónia*, pelo que significam para mim. Pelas partilhas, por me saberem ouvir e por estarem sempre a meu lado, independentemente de tudo.

À minha restante *família*. Aos meus *padrinhos*, aos meus *tios* e aos meus *primos*, por todo o amor, carinho e genuína felicidade pelos meus sucessos.

Aos meus *amigos da faculdade*, em particular à *família feliz*, pela partilha do mais variado tipo de histórias ao longo destes anos. Este percurso não teria tido o mesmo gosto se não fosse partilhado convosco. Obrigada, sobretudo, por fazerem parte da minha família Lisboaeta.

Aos meus *amigos de sempre*, pela compreensão neste ano de maior ausência da minha parte. Pela amizade, apoio e preocupação. Pelo aconchego e carinho sentidos sempre que estou convosco.

À *Professora Rosa Novo*, pelos vastos conhecimentos transmitidos ao longo do curso, que tanto me ajudaram, e pela simpatia ao aceitar disponibilizar a escala por si adaptada para a presente investigação.

A *todos os professores* que, durante estes 5 anos, me marcaram, influenciando o meu desenvolvimento enquanto pessoa e psicoterapeuta.

A *todos os participantes* desta investigação, pela disponibilidade e colaboração, bem como a todas as pessoas que partilharam incansavelmente o questionário com os seus amigos.

RESUMO

A decisão de ficar solteiro ou investir numa relação surge como uma questão cada vez mais visível na sociedade, uma vez que se verifica uma crescente diversidade de estilos de vida. As motivações inerentes a esta decisão têm efeitos ao nível do bem-estar, que podem depender do grau em que o indivíduo consegue ter um estatuto relacional compatível com os seus desejos e objectivos. Estas motivações têm um papel central nesta investigação, na qual se procurou analisar as causas e as consequências da decisão de ficar solteiro ou investir numa relação. Numa primeira parte deste estudo, desenvolveu-se o Inventário de Motivações para Ficar Solteiro ou Investir numa Relação (IM-SR) e, numa segunda parte, este mesmo inventário foi aplicado a uma amostra de 444 participantes, juntamente com outras escalas. Os resultados encontrados apoiam a validade do instrumento criado, que permitiu conhecer diferentes facetas das motivações para ficar solteiro ou investir numa relação, e estão de acordo com as hipóteses de que o estilo de vinculação, a auto-estima e o estilo de orientações causais influenciam estas motivações. Por sua vez, estas motivações influenciam o bem-estar, sendo essa relação, em alguns casos, moderada pelo estatuto relacional e, noutros, mediada pelo carácter voluntário desse estatuto. O carácter voluntário do estatuto relacional está fortemente relacionado com algumas motivações de tipo mais autónomo, associadas a um maior bem-estar. Pelo contrário, uma percepção de pouca voluntariedade da escolha do estatuto relacional e pouca satisfação com o mesmo está normalmente associada a motivações com um menor grau de autonomia e a um menor bem-estar. Além disso, em termos gerais, verificou-se que as motivações, para ficar solteiro ou investir numa relação, com um baixo grau de autonomia não são adaptativas, uma vez que estão associadas a um menor nível de bem-estar, independentemente do estatuto relacional.

Palavras-chave: solteiros, relações românticas, motivações, bem-estar, Teoria da Auto-determinação.

ABSTRACT

The decision to stay single or invest in a romantic relationship emerges as a more and more visible issue in society, since there's a growing diversity of lifestyles. The motivations inherent in this decision have effects on well-being, which may depend on the degree to which the individual can have a relational status commensurate with their desires and goals. These motivations have a central role in this research, which sought to analyze the causes and consequences of the decision to stay single or invest in a relationship. In the first part of this study, an Inventory of Motivations to Stay Single or Invest in a Relationship (IM-SR) was developed and, in a second part, this same inventory was applied to a sample of 444 participants, with other scales. The results support the validity of the instrument developed, which allowed the knowledge of different facets of the motivations to stay single or invest in a relationship, and are consistent with the hypothesis that the attachment style, self-esteem and orientations causality style influence these motivations. In turn, these motivations influence the well-being in such as that, in some cases, this relation is moderated by the relational status and, in others, is mediated by the voluntary nature of the aforementioned status. The voluntary nature of the relational status is strongly related to some more autonomous types of motivation, associated with greater well-being. On the contrary, a low perception of choice of the relational status and low satisfaction with it, is normally associated with motivations with a minor degree of autonomy and with a lower well-being. Furthermore, in general, it was found that motivations to stay single or to invest in a relationship with a low degree of autonomy are not adaptive, since they're associated with a lower well-being, regardless of the relational status.

Keywords: singles, romantic relationships, motivations, well-being, Self-determination Theory.

RESUMÉ

Le choix de rester célibataire ou de s'investir dans une relation est une question chaque fois plus présente au sein de la société, dans laquelle on constate un accroissement de la diversité de styles de vie. Les motivations inhérentes à ce choix ont des effets indéniables sur le niveau de bien-être et peuvent varier selon le degré de compatibilité entre l'individu, ses désirs et objectifs. Ces motivations ont un rôle clé dans cette recherche, dans laquelle nous avons analysé les causes et conséquences du choix de rester célibataire ou de s'investir dans une relation. En première partie de ce mémoire, nous avons développé un Inventaire des Motivations pour Rester Célibataire ou s'Investir dans une Relation (IM-SR) et, dans une seconde partie, nous avons appliqué cet inventaire à un échantillon de 444 participants ainsi qu'à d'autres échelles. Les résultats obtenus sont venus soutenir la validité de l'instrument créé, ce qui nous a permis de connaître les différentes facettes des motivations pour rester célibataire ou s'investir dans une relation, de même que les hypothèses selon lesquelles le type d'attachement, l'auto-estime et le type d'orientations causales, sont des variables influençant les dites motivations. De la même manière, ces motivations influencent le bien-être, relation de modération par le statut relationnel, dans certains cas, et, dans d'autres, relation de médiation par le caractère volontaire de ce statut. Le caractère volontaire du statut relationnel est en forte corrélation avec les motivations liées à l'autonomie, elles-mêmes associées à un plus grand bien-être. Au contraire, une faible perception de caractère volontaire et une faible satisfaction de cela, sont eux associés à une motivation de moindre degré d'autonomie et de bien-être. De façon générale, il a été vérifié que, les motivations pour rester célibataire ou s'investir dans une relation avec un faible niveau d'autonomie ne sont pas adaptatives, car associées à un moindre degré de bien-être, indépendamment du statut relationnel.

Mots-clés : célibataires, relations romantiques, motivations, bien-être, Théorie de l'auto-Détermination.

ÍNDICE GERAL

INTRODUÇÃO.....	1
Revisão de Literatura.....	1
1. Motivações para o comportamento interpessoal – necessidades psicológicas.....	1
1.1. Teorias não-hierárquicas.....	3
1.2. Teorias hierárquicas.....	8
1.2.1. Teoria da Personalidade de Maslow.....	8
1.2.2. Teoria da Auto-Determinação de Deci e Ryan	9
1.3. Vinculação.....	16
2. Ficar solteiro ou investir numa relação?.....	22
2.1. Efeitos das motivações no bem-estar.....	25
Problema de Investigação.....	27
Hipóteses de Estudo.....	28
ESTUDO 1.....	29
Desenvolvimento de um Instrumento de Avaliação.....	29
1. Necessidade de construção da escala.....	29
2. Desenvolvimento do Inventário.....	29
3. Obtenção, critérios de selecção e caracterização da amostra.....	30
4. Avaliação das qualidades psicométricas.....	30
5. Constituição final do instrumento, limitações e estudos futuros.....	32
ESTUDO PRINCIPAL.....	33
Metodologia.....	33
1. Selecção e caracterização da amostra.....	33
2. Instrumentos de medida.....	34
2.1. Questionário de Experiências em Relações Próximas (ERP).....	34

2.2. Escala de Auto-estima de Rosenberg (RSES).....	35
2.3. Escala de Orientações Causais Gerais (EOCG).....	36
2.4. Inventário de Motivações para ficar Solteiro ou Investir numa Relação (IM-SR).....	38
2.5. Escala de Bem-estar Psicológico de Ryff (EBEP).....	40
Resultados.....	42
DISCUSSÃO.....	53
1. Limitações.....	60
2. Implicações clínicas.....	62
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	64

ÍNDICE DE QUADROS

	<i>Página</i>
Quadro 1. <i>Efeitos das variáveis antecedentes nas motivações para ficar solteiro e investir numa relação</i>	43
Quadro 2. <i>Efeitos das motivações para ficar solteiro e investir numa relação sobre o carácter voluntário do estatuto relacional do indivíduo e sobre o seu bem-estar</i>	46

ÍNDICE DE FIGURAS

	<i>Página</i>
Figura 1. <i>Modelo de equações estruturais para os efeitos das variáveis antecedentes – evitação, preocupação, auto-estima, orientação autónoma e orientação controlada – sobre a motivação relações anteriores.</i>	42
Figura 2. <i>Modelo de equações estruturais para os efeitos directos da motivação planos a longo-prazo nos indivíduos que estão numa relação.</i>	48

APÊNDICES

Apêndice A – Instruções de participação e consentimento informado do Estudo 1.

Apêndice B – Quadros da consistência interna do Inventário de Motivações para Ficar Solteiro ou Investir numa Relação (IM-SR) para cada uma das suas escalas.

Apêndice C – Instruções de participação e consentimento informado do Estudo Principal.

INTRODUÇÃO

Apesar da valorização das relações românticas enquanto um tópico de influência central na vida dos indivíduos, na evolução histórica recente verifica-se uma crescente variedade de estilos de vida associada à decisão de um indivíduo investir ou não numa relação de compromisso (i.e., uma relação de casal tendencialmente exclusiva e continuada no tempo). Enquanto algumas pessoas optam por ficar solteiras, outras escolhem entrar numa relação, o que nos leva a pensar que o estatuto relacional dos indivíduos na actualidade pode ter uma forte componente voluntária.

O estatuto relacional tem, também, implicações muito importantes na forma como o indivíduo organiza a sua vida, tornando-se de suma importância investigar, por um lado as causas e, por outro, os efeitos da decisão de ficar solteiro ou investir numa relação. Para além de compreender o tópico mencionado anteriormente, neste estudo pretende-se, adicionalmente, perceber quais os tipos de motivação que podem levar cada indivíduo a optar por uma decisão em detrimento de outra e de que modo esta influencia o seu bem-estar.

Revisão de Literatura

1. Motivações para o comportamento interpessoal – necessidades psicológicas

O comportamento interpessoal humano pode ser percebido à luz da hipótese da necessidade de pertença inerente a todos os indivíduos e culturas, embora existam, naturalmente, variações culturais e individuais na maneira como as pessoas escolhem expressar e satisfazer essa necessidade (Baumeister & Leary, 1995). Esta hipótese postula a existência de uma necessidade, por parte do ser humano, de estabelecer e manter uma quantidade mínima de relações interpessoais duradouras, positivas e significativas. A satisfação desta necessidade envolve dois requisitos: o primeiro prende-se com uma necessidade de interações frequentes e afectivamente prazerosas com outros indivíduos, enquanto o segundo requer que estas

interacções sejam estáveis e se prolonguem no tempo, caracterizando-se por uma preocupação afectiva com o bem-estar do outro. Deste modo, para satisfazer a necessidade de pertença, a pessoa deve acreditar que o outro se preocupa com o seu bem-estar e que gosta de si. Tratando-se de uma necessidade, a sua privação teria implicações ao nível do bem-estar (Baumeister & Leary, 1995).

O conceito de necessidade de pertença, embora não com esta nomenclatura, não é novo. Bowlby (1969), na sua teoria da vinculação, defendeu a necessidade que os indivíduos têm de formar e manterem relações. Outros autores, como Sullivan (1953), Fromm (1955, 1956) e Epstein (1992), também enveredaram por esta área de estudos, salientando a existência de uma necessidade de segurança garantida por pessoas próximas. Baumeister e Leary (1995), por outro lado, apresentaram o conceito de necessidade de pertença como uma motivação humana fundamental, resultando da combinação entre uma interacção frequente e um cuidado contínuo com as pessoas, postulando que esta será menos satisfeita aquando de uma mudança constante de parceiros do que quando estabelecidas interacções repetidas com os mesmos indivíduos. Esta necessidade é também tanto menos satisfeita quanto menor for a frequência com a qual a pessoa interage com outros significativos.

Neste seguimento, Baumeister e Leary (1995) propõem que a necessidade de pertença pode, à partida, ser dirigida para qualquer ser humano, contrariamente à teoria da vinculação proposta por Bowlby (1969), sendo a perda de relação com uma pessoa passível de ser substituída por qualquer outra. O principal obstáculo para essa substituição relaciona-se com o elevado tempo que a formação de novas relações exige, bem como a acumulação gradual de intimidade e experiência partilhada proveniente das relações anteriores. Um contacto social intimista a longo-prazo fornece, portanto, algumas satisfações ao indivíduo, incluindo um sentimento de pertença, que não é possível vivenciar nas interacções com desconhecidos ou com pessoas acabadas de conhecer. Em contraste, a teoria da vinculação defende que esta

necessidade de pertença só pode ser satisfeita com pessoas com quem se tem uma relação significativa. Isto aponta no sentido de que esta necessidade de pertença pode ter várias vertentes, havendo justamente teorias que se ocupam destas distinções.

1.1. Teorias não-hierárquicas

Weiss (1974) propôs uma classificação das relações baseada em disposições aparentes que é bastante útil para a compreensão das necessidades das pessoas numa variedade de situações. Segundo este autor, os determinantes do comportamento relacional, assim como os de qualquer comportamento não constrangido situacionalmente, podem ser encontrados através da compreensão das emoções da pessoa que tem esse comportamento. Esta sua teoria conduziu à determinação de uma taxonomia das relações, composta por duas classes diferenciadas de relações: a vinculação e a afiliação (Weiss, 1998).

A vinculação, tal como referido anteriormente, foi primeiramente estudada por Bowlby (1969), constituindo na actualidade um fenómeno conceptualmente bem definido. Este conceito traduz a necessidade do indivíduo de estabelecer relações com os outros que lhe proporcionem uma base segura. As relações desse tipo são mantidas pela incorporação da imagem do outro no sistema emocional, associada a sentimentos de segurança. Deste modo, uma relação de vinculação acaba por adoptar um cariz mais exclusivo, dada a necessidade da presença atenta da outra pessoa para proporcionar a sensação de base segura (Weiss, 1998). Considerando a importância da vinculação para o presente estudo, esta temática será abordada posteriormente com maior pormenor.

Por seu turno, a afiliação inclui relações que são mantidas por um sentido de aliança baseado num interesse comum (Weiss, 1998). Neste tipo de relações, está mutuamente subentendido que quando esse interesse comum deixar de existir, por qualquer motivo, a relação irá terminar. Deste modo, as relações de afiliação podem ser terminadas com relativa facilidade,

enquanto nas relações de vinculação, devido ao facto de a imagem do outro estar incorporada no sistema emocional associada a sentimentos de segurança, se torna difícil de a desalojar do mesmo. O término de uma relação de vinculação também se mostra mais aflitivo e doloroso do que o de uma relação de afiliação. A vinculação é, ainda, baseada em processos emocionais não acessíveis ao controlo consciente, enquanto a afiliação é mais facilmente controlável por reconhecimentos de interesse pessoal. Embora sejam dois tipos de relações essenciais ao ser humano, torna-se, assim, clara a distinção entre elas (Weiss, 1998).

Outra abordagem a esta distinção das diversas formas de necessidades de pertença pode ser encontrada nas teorias mais gerais das necessidades humanas.

As primeiras teorias psicológicas das motivações surgiram sobretudo a partir do início do século XX, e desde logo o construto de necessidades psicológicas se revelou de uma importância crucial. McDougall (1908) via as necessidades como instintos, acreditando que as mesmas resultam de tendências inatas para certas acções que envolvem todas as componentes do processo mental: cognitiva, conativa e afectiva. Desta forma, qualquer instância de comportamento instintivo é abrangida por conhecimento, sentimento e esforço de aproximação ou afastamento em relação ao mesmo objecto. Na sua teoria psicanalítica, Freud (1920) substituiu o termo necessidade por pulsão sendo que, para este autor e para Hull (1943), as necessidades são vistas como pulsões, isto é, tensões internas e inatas, desencadeadas por forças interiores que precisam de ser libertadas. Assim, todo o comportamento humano resulta da motivação pela procura da redução da tensão gerada pela pulsão.

Mais tarde, Murray (1938), no âmbito da psicologia da personalidade, situou as necessidades numa perspectiva mais psicológica, ao invés de fisiológica, considerando-as adquiridas. Este autor identificou vinte e sete necessidades psicológicas básicas, divididas em (a) primárias, fisiológicas e, portanto, ligadas à satisfação física; e (b) secundárias, aprendidas e adquiridas através do ambiente estando, por isso, relacionadas com a satisfação mental ou

emocional. São as diferenças individuais nestas necessidades e na relevância dada a cada uma delas por cada indivíduo, que conferem um cariz único e singular à personalidade humana. Uma vez que a satisfação idiossincrática destas necessidades seria organizadora da personalidade, a sua frustração estaria na origem do mal-estar.

McClelland (1961), na sequência dos trabalhos de Murray, desenvolveu sobretudo o estudo de três necessidades comuns a todos os indivíduos, independentemente da sua idade, género e cultura: a *realização*, a *afiliação* e o *poder*. Uma dessas necessidades será a dominante, em função da cultura e das experiências de vida do indivíduo, determinando e explicando as características idiossincráticas das pessoas.

Mais tarde, McAdams (1988), ainda na mesma linha de pensamento de Murray, focou-se nas diferenças motivacionais no desejo de estabelecer e manter relações próximas com os outros. Acrescentou, assim, à necessidade de afiliação, a *necessidade de intimidade*, transmitindo a ideia central de partilha do que o ser humano tem de mais pessoal com o outro, aproximando-se da perspectiva de Weiss.

Epstein (1990, 2003) também deu continuidade ao estudo das necessidades, postulando a existência de quatro necessidades básicas, todas elas igualmente relevantes: *maximização do prazer e minimização da dor*, *assimilação dos dados da realidade num sistema conceptual estável e coerente*, *proximidade* e *auto-estima*. Para este autor, um funcionamento adaptativo pressupunha uma interacção e equilíbrio entre estas necessidades, sendo que, quando este não era mantido, originava estados disfóricos. Além disto, Epstein (1993) defende a existência de conteúdos esquemáticos relevantes para a satisfação dessas necessidades, uma vez que permitem ao indivíduo perceber em que grau é que elas estão satisfeitas e localizar os recursos necessários para as satisfazer. Deste modo, faz corresponder uma crença básica a cada uma das quatro necessidades por si identificadas. Assim, associada à necessidade de *maximização do poder e minimização da dor*, encontra-se a crença acerca do grau em que o mundo é benevolente

e agradável ou desagradável e hostil. A necessidade de *assimilação dos dados da realidade num sistema conceptual estável e coerente* estará vinculada à crença relativa ao grau em que o mundo é dotado de significado, previsível, controlável ou, por outro lado, sem significado e caótico. A necessidade de *proximidade* está, por sua vez, associada com a crença nas pessoas que o rodeiam como fontes passíveis de confiança ou, pelo contrário, como perigosas e não passíveis de se lhes atribuírem confiança. Por último, a necessidade de *auto-estima* está vinculada com a crença de que o *self* é visto como tendo ou não valor.

Além da consideração das quatro necessidades e respectivas crenças sobre o *self*, o mundo e os outros, Epstein (1993, 2003) a partir da sua *Teoria do self Cognitivo-Experiencial*, considera que o ser humano processa informação a partir de dois sistemas independentes e interactivos, sendo um deles um sistema inconsciente e experiencial, e o outro um sistema consciente e racional. Estes dois sistemas operam em paralelo e caracterizam-se por modos de funcionamento discrepantes, uma vez que o primeiro é definido por um automatismo e o segundo é inferencial e analítico. Ainda assim, estes sistemas operam em sincronia e coerência, podendo, porém, surgir conflitos entre eles, dada a natureza paralela que os caracteriza, tornando-se deste modo responsáveis pela ocorrência de incoerências no modo de funcionamento para com a realidade (Epstein, 2003).

Tendo como base a Teoria de Epstein, Grawe (2006), a partir de estudos neurobiológicos, identificou as bases de, pelo menos, três destas necessidades – *maximizar o prazer e minimizar a dor, proximidade e auto-estima* – no sistema nervoso humano. Deste modo, considera como básicas as mesmas necessidades postuladas por Epstein (1993), à excepção da *coerência*, não a considerando como uma necessidade psicológica básica, mas sim como um princípio geral para o funcionamento mental. A experiência e o comportamento de cada indivíduo são orientados por esquemas motivacionais, que constituem meios que o indivíduo desenvolve ao longo do seu processo de desenvolvimento, com o objectivo de satisfazer as suas

necessidades básicas e de as salvaguardar de possíveis violações. A necessidade de aumentar e proteger a auto-estima, por exemplo, requer capacidades de auto-consciência e auto-reflexão, que permitem a criação de uma auto-imagem. Esta desenvolve-se através da interacção com os outros e permite que o indivíduo construa, ao longo do tempo, uma descrição de si mesmo. Em geral, os seres humanos tendem a aumentar a sua auto-estima e a procurar actividades que a protejam, ao invés de a diminuir (Grawe, 2006). Segundo o autor, estas necessidades estão presentes em todos os indivíduos e a sua insatisfação gera perturbação na saúde mental dos mesmos. Assim, para que exista bem-estar psicológico, é necessário que haja congruência entre a percepção do indivíduo e os seus objectivos individuais.

Staub (2004), por sua vez, olha para as necessidades básicas como construtos universais, pese embora as propriedades dessas necessidades e os seus modos de satisfação dependam da cultura e da experiência pessoal de cada indivíduo. Desta maneira, identifica cinco necessidades básicas (*segurança, eficácia e controlo, identidade positiva, conexão e compreensão da realidade*) e duas necessidades básicas avançadas (*satisfação a longo-prazo e transcendência*). Uma satisfação construtiva das necessidades contribui para um contínuo crescimento do indivíduo, enquanto uma satisfação destrutiva se refere ao modo de satisfazer uma necessidade frustrando a satisfação de outra, ou as necessidades de outra pessoa.

Devido à evolução na maneira como as necessidades têm sido conceptualizadas, juntamente com o facto de a noção de dialéctica assumir cada vez mais um papel relevante para a explicação do funcionamento psicológico (e.g., Blatt, 2008; Basseches, 2005), Vasco (2009a, 2009b), no seu Modelo de Complementaridade Paradigmática, identificou sete pares de necessidades básicas dialéticas: *Prazer/Dor, Proximidade/Diferenciação, Produtividade/Lazer, Controlo/Cooperação, Actualização ou Exploração/Tranquilidade, Coerência do self/Incoerência do self e Auto-crítica/Auto-estima*. O bem-estar psicológico resulta da capacidade de regulação da satisfação das necessidades, tendo em conta que estas

nunca estão totalmente satisfeitas, sendo o seu grau de satisfação resultado de um processo contínuo de balanço e negociação entre as polaridades dialéticas (Vasco, 2009b). Segundo o mesmo autor, quanto maior for a capacidade do indivíduo de regular a satisfação de ambos os pólos e a interacção entre estes, mais provável será a existência de um funcionamento psicológico bem adaptado. As sete polaridades das necessidades estão em constante interacção, o que faz com que possam existir alturas em que as diferentes necessidades se sobrepõem ou entrem em conflito (Vasco & Vaz-Velho, 2010).

1.2. Teorias hierárquicas

1.2.1. Teoria da Personalidade de Maslow

Ao contrário dos autores anteriores, Maslow (1943) propõe um modelo onde classifica cinco necessidades básicas humanas que se organizam hierarquicamente e se relacionam entre si, em que as necessidades do nível mais inferior devem ser satisfeitas antes de as do nível mais elevado. Na base da hierarquia, encontram-se as necessidades *fisiológicas*, e de seguida as de *segurança*, *amor/pertença*, *auto-estima* e, por último, *realização pessoal*.

Nem todas as necessidades propostas por Maslow são psicológicas, uma vez que o autor defende que existem necessidades em que o *self* não manifesta um papel activo, como as necessidades fisiológicas (e.g., fome) e necessidades como a segurança. Não obstante, para que a satisfação das necessidades de ordem psicológica (*amor/pertença*, *auto-estima*, *realização pessoal*) se verifique, é necessário que estas necessidades de base fisiológica estejam satisfeitas.

Através da sua teoria da motivação humana, Maslow (1943) também relaciona as necessidades acima mencionadas com o comportamento em geral, através de forças dinâmicas de privação e gratificação. Esta teoria postula que somos motivados pelo desejo de alcançar ou manter condições propícias a que estas necessidades sejam satisfeitas, e também por desejos intelectuais. Deste modo, o autor defende que a privação ou insatisfação de uma necessidade

de nível superior contribui directamente para o domínio dessa necessidade sobre a personalidade do indivíduo. A frustração ou ameaça à satisfação destas necessidades é considerada uma ameaça psicológica, podendo estar na base de praticamente toda a psicopatologia.

1.2.2. Teoria da Auto-determinação de Deci e Ryan

A Teoria da Auto-determinação é uma abordagem à motivação humana e à personalidade baseada numa metateoria organísmica, que destaca a importância da dialéctica entre o organismo activo e o contexto social no comportamento, experiência e desenvolvimento humano (Deci & Ryan, 2000). Assim, esta teoria vê os indivíduos como portadores de tendências inatas para o crescimento e desenvolvimento psicológico, que passam por contínuos desafios ao longo da vida e integram as suas experiências num sentido coerente do *self*.

Esta teoria visa explicar a motivação humana tendo como um dos construtos centrais o de necessidades psicológicas básicas, sendo a sua satisfação, segundo Deci e Ryan (2000), o mecanismo motivacional subjacente ao comportamento humano. Deste modo, as necessidades conferem-lhe energia e direcção, sendo o nutriente essencial ao funcionamento saudável do indivíduo e ao seu bem-estar. Segundo os autores, as necessidades são universais, isto é, são comuns a todos os seres humanos, independentemente da cultura. O que varia são as formas concretas de satisfação dessas mesmas necessidades, dependendo da idiosincrasia individual e de factores culturais.

A Teoria da Auto-determinação é composta por quatro subteorias que foram desenvolvidas para explicar um conjunto de fenómenos baseados na motivação, utilizando métodos empíricos tradicionais e de laboratório, tendo como foco diferentes questões em vários campos de pesquisa (Ryan & Deci, 2000). São elas a teoria das necessidades psicológicas básicas, a teoria da avaliação cognitiva, a teoria da integração organísmica e a teoria das orientações causais.

A teoria das necessidades básicas postula que o bem-estar e o bom funcionamento do indivíduo dependem da satisfação de três necessidades básicas: a *competência* (White, 1959), que diz respeito à propensão do indivíduo para experimentar desafio e mestria nas suas actividades; a *autonomia* (deCharms, 1968; Deci, 1975), referente à auto-iniciação, vontade e intenção do indivíduo de ter um determinado comportamento, e o *relacionamento*, ou necessidade de pertença (Bausmeister & Leary, 1995; Ryan & Deci, 2000), que se caracteriza pela tendência do indivíduo a ser orientado para a formação de ligações interpessoais fortes e estáveis.

As três necessidades acima mencionadas são igualmente importantes para o bem-estar, pelo que a negligência de qualquer uma delas pode implicar consequências negativas para a saúde mental. Quando estas necessidades se encontram satisfeitas, a auto-motivação e o bem-estar psicológico do indivíduo tendem a aumentar; pelo contrário, quando as necessidades psicológicas não estão satisfeitas há uma diminuição da auto-motivação e também do bem-estar (Deci & Ryan, 2000). Associada, particularmente, à presente investigação, a necessidade de relacionamento, sobretudo, parece fornecer uma estrutura que permite compreender os comportamentos interpessoais manifestos, bem como a vinculação nas relações interpessoais (La Guardia & Patrick, 2008).

A subteoria da avaliação cognitiva tem como objectivo especificar factores que expliquem a variabilidade na motivação intrínseca. Este tipo de motivação é baseado nas satisfações proporcionadas pelo próprio comportamento, ou seja, refere-se à tendência para procurar novidades e desafios, exercitar as próprias capacidades, explorar e aprender. Surge enquadrada em termos de factores sociais e ambientais que facilitam ou, por outro lado, enfraquecem a motivação intrínseca, usando uma linguagem que reflecte a suposição de que a mesma, sendo inerente ao ser humano, é catalizada quando os indivíduos estão em condições que conduzem à sua expressão. Assim, o ambiente social pode facilitar ou prevenir a motivação

intrínseca, apoiando ou frustrando as necessidades psicológicas dos indivíduos. Este conceito é crucial para o desenvolvimento cognitivo e social do indivíduo, representando a principal fonte de prazer e vitalidade ao longo da vida (Ryan & Deci, 2000).

A teoria da integração organísmica tem como objecto de estudo central o desenvolvimento da motivação extrínseca, abordando paralelamente o conceito de internalização. Assim, na base da formulação desta teoria está a descrição das diferentes formas de motivação extrínseca e dos factores contextuais que podem promover ou impedir a internalização e a integração da regulação dos comportamentos (Ryan & Deci, 2000).

Na mesma linha de análise, foi proposta uma taxonomia, por Deci & Ryan (2000), dos tipos de motivação, organizada num *continuum* em que, da esquerda para a direita, se encontra o grau em que as motivações emanam do *self*. Segundo os autores, existem vários tipos de motivação: a amotivação, a motivação intrínseca e a motivação extrínseca.

A amotivação diz respeito à falta de acção ou de intenção da pessoa em produzir o comportamento. Habitualmente, este tipo de motivação, ou falta dela, resulta da não valorização de uma actividade, do sentimento de não se sentir competente para exercer a mesma ou da expectativa de não obter o resultado desejado. A motivação intrínseca, no outro extremo do *continuum*, revela a realização de uma actividade pelo prazer e satisfação resultante da mesma, sendo altamente autónoma.

A motivação extrínseca reflecte um comportamento instrumental, que procura obter os resultados extrínsecos ao comportamento. Na teoria da integração organísmica, a motivação extrínseca abrange o *continuum* entre a amotivação e a motivação intrínseca, variando no seu nível de autonomia. As quatro formas de motivação extrínseca são, então, os comportamentos externamente regulados, introjectados, identificados e integrados, que estão dispostos ao longo do *continuum* de internalização. Deste modo, quando mais internalizada é a motivação extrínseca, mais autónomo será o comportamento do indivíduo (Ryan & Deci, 2000).

Os comportamentos regulados externamente são motivados extrinsecamente, sendo o seu grau de autonomia mínimo. Estes comportamentos são realizados para satisfazer uma pressão externa ou uma contingência de reforço. Os indivíduos com este tipo de motivação, geralmente, comportam-se de modo a obter algo que desejam, como reforços concretos, e a evitarem uma punição, e as suas acções têm um *locus* de causalidade percebido externo (Ryan & Deci, 2000).

Um segundo tipo de motivação extrínseca é chamado motivação introjectada. Esta motivação envolve uma internalização parcial uma vez que o indivíduo é capaz de assumir uma regulação, mas não a aceita totalmente como fazendo parte de si. Trata-se de uma forma de regulação relativamente controlada, na qual os comportamentos são desempenhados para evitar sentimentos de culpa ou ansiedade ou, por outro lado, para obter um fortalecimento do ego (Ryan & Deci, 2006). Embora sejam conduzidos internamente, os comportamentos introjectados têm um *locus* de causalidade percebido externo, não sendo experienciados como fazendo parte do *self*.

Uma forma de motivação extrínseca mais autónoma ou auto-determinada é a regulação identificada. Este tipo de motivação reflecte uma valorização consciente de uma meta ou regulação comportamental, de tal forma que a acção é aceite e encarada pelo indivíduo como importante ao nível pessoal. Deste modo, para o indivíduo, a sua regulação será mais internalizada e o seu comportamento irá tornar-se parte da sua identidade, sendo mais autónomo (Deci & Ryan, 2000).

Por último, a regulação integrada é a forma de motivação extrínseca com um grau de autonomia mais elevado. Esta envolve uma identificação com a importância dos comportamentos, bem como a integração dessas identificações com outros aspectos do *self*. Assim, a integração ocorre quando as regulações identificadas são totalmente assimiladas ao *self*, o que significa que foram avaliadas e são congruentes com as necessidades e valores de

cada indivíduo. As acções caracterizadas pela motivação integrada partilham muitas características com a motivação intrínseca, embora ainda sejam consideradas extrínsecas por serem realizadas com vista a alcançar resultados separáveis do comportamento, e não pelo prazer inerente ao mesmo (Deci & Ryan, 2000).

À medida que o indivíduo internaliza a regulação e a assimila ao *self*, tende a experienciar um maior grau de autonomia nas suas acções e comportamentos. Este processo pode ocorrer ao longo do tempo, dependendo tanto das experiências passadas como dos factores contextuais actuais. O espectro de comportamentos que pode ser assimilado ao *self* é proporcional ao aumento das capacidades cognitivas e do desenvolvimento do ego, ao longo do tempo. Um maior grau de internalização tem sido associado a uma maior eficácia comportamental, maior persistência, melhor integração do indivíduo dentro do seu grupo e um aumento subjectivo do bem-estar (Deci & Ryan, 2000).

Segundo Deci e Ryan (2000), uma vez que os comportamentos motivados extrinsecamente não são propriamente interessantes ao nível pessoal, aquilo que leva a que os indivíduos os adoptem em primeira instância prende-se com uma solicitação externa, uma modelação ou valorização por parte de um outro significativo a quem estes se sentem, ou se querem sentir, ligados. Estes dados sugerem que a necessidade de proximidade tem um papel central na internalização.

A experiência de autonomia também facilita a internalização e parece ser, especificamente, um elemento crítico para que a regulação seja integrada. Os contextos adquirem aqui um papel activo: podem proporcionar uma regulação externa se existirem recompensas ou ameaças relevantes ou, por outro lado, podem facultar uma regulação introjectada caso um grupo de referência relevante apoie a actividade e a pessoa se sinta competente, relacionada e autónoma. É necessário que as pessoas compreendam o significado das acções e o sintetizem tendo em conta os seus objectivos e valores, para que seja possível

integrar a regulação. O processo de internalização é facilitado por um sentimento de escolha e liberdade, em detrimento de uma pressão exterior para levar o indivíduo a pensar e comportar-se de determinada maneira. Deste modo, o apoio à autonomia permite que os indivíduos transformem activamente valores externos em valores que vão sendo internalizados (Deci & Ryan, 2000).

Devido ao facto de cada indivíduo ter potencialmente diversas razões para ter um determinado comportamento, a motivação é constituída pela combinação destas orientações reguladoras. Surge, então, a teoria de orientações de causalidade, descrevendo as diferenças individuais na tendência que os indivíduos têm para um comportamento auto-determinado e orientado para um ambiente que apoia a sua auto-determinação.

Esta subteoria complementa a abordagem orgânica, destacando as diferenças individuais nas tendências gerais em relação à causalidade autónoma, controlada e impessoal na regulação do comportamento. Posto isto, as consequências de um determinado comportamento não dependem apenas da decisão do indivíduo em iniciá-lo, mas também do carácter voluntário subjacente ao mesmo. Nas experiências com os outros as pessoas desenvolvem razões e motivos para iniciarem e manterem os seus comportamentos. Um determinado comportamento é regulado por uma combinação das regulações acima descritas, com o balanço das mesmas a reflectir o grau de autonomia do comportamento (Deci & Ryan, 2000).

O conceito de orientações causais tem uma base motivacional e foi introduzido por Deci (1980, citado por Deci & Ryan, 1985), sendo utilizado para descrever a organização das experiências e comportamentos. Segundo Deci & Ryan (1985) todos os indivíduos, em maior ou menor grau, são orientados de forma autónoma, controlada ou impessoal, e a medição da força de cada orientação permite prever afectos, cognições e comportamentos relevantes. O *locus* de causalidade é relativo à fonte de iniciação e regulação do comportamento, tendo como

ênfase o motivo da pessoa se comportar como comporta, e não as consequências desse comportamento.

A orientação autónoma reflecte uma tendência geral do indivíduo para regular o comportamento na base dos interesses e valores adoptados pelo *self*. Este tipo de orientação tem sido associado, claramente, a resultados benéficos no domínio das relações (Deci & Ryan, 1985) tendo, particularmente, consequências positivas para as relações românticas (Miranda, 2011). Quanto maior for a motivação autónoma para os indivíduos que estão numa relação romântica, manterem essa relação, mais construtiva é a maneira como estes reagem quando cometem uma transgressão contra a relação, uma vez que o foco será no comportamento de transgressão e na forma de o reparar e compensar, não colocando em causa o seu valor pessoal (Monteiro, 2010). O mesmo acontece com as estratégias para a resolução de conflitos nas relações, que são mais adequadas quando os indivíduos estão envolvidos numa relação romântica e a mantêm por motivos mais autónomos, dado que conseguem separar um comportamento de falha ou transgressão, do seu valor enquanto pessoa (Mader, 2011). A orientação controlada refere-se à tendência do indivíduo para regular o comportamento na base de pressões externas e directivas em relação ao modo como se deve comportar. No domínio das relações, os indivíduos com esta orientação têm propensão para manifestar comportamentos interpessoais defensivos (Knee, Patrick, Vietor, Nanayakkara, Neighbors, 2002). Um elevado grau de autonomia parece estar associado a uma maior abertura e flexibilidade nas relações românticas, enquanto uma orientação controlada está relacionada com uma abordagem mais fechada, evitante e menos positiva ao conflito (Knee, Patrick, Vietor, Nanayakkara, Neighbors, 2002).; Por fim, a orientação impessoal diz respeito à tendência geral do indivíduo para sentir a falta de uma acção intencional. As três orientações acabadas de referir representam, respectivamente, as tendências para a motivação intrínseca e regulação integrada (orientação

autónoma), motivação extrínseca e introjectada (orientação controlada) e amotivação (orientação impessoal) (Ryan & Deci, 2008).

O desenvolvimento de uma orientação autónoma resulta da satisfação das três necessidades básicas, enquanto o desenvolvimento de uma orientação controlada resulta de alguma satisfação das necessidades de competência e relacionamento e da não satisfação da necessidade de autonomia. O desenvolvimento da orientação impessoal resulta da não satisfação das três necessidades básicas (Deci & Ryan, 2008). Assim, no contexto das relações, as consequências positivas de uma orientação mais autónoma resultariam, por sua vez, da satisfação das necessidades básicas nessas relações.

A teoria da Auto-determinação, na sua essência, pode ser considerada uma teoria de relações, uma vez que a investigação sobre as necessidades proporciona uma compreensão dos processos motivacionais centrais e as condições sociais necessárias para apoiarem o desenvolvimento saudável das mesmas (La Guardia, 2007).

1.3.Vinculação

O início do desenvolvimento da teoria da vinculação começou com as primeiras observações a crianças feitas por John Bowlby, e logo serviu de base para um conjunto de investigadores caracterizarem a vinculação humana e os processos através dos quais esta é formada (La Guardia, Ryan, Couchman & Deci, 2000). Para a elaboração da teoria da vinculação foi também crucial o trabalho de Mary Ainsworth (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978), tendo a mesma vindo a ser desenvolvida posteriormente por outros autores, como Cindy Hazan e Phillip R. Shaver (Hazan & Shaver, 1994).

A teoria da vinculação assenta na ideia de que a capacidade dos indivíduos para estabelecerem laços afectivos com outras pessoas é fundamental para a sobrevivência da espécie (Bowlby, 1969). Deste modo, a criança, ao longo do seu desenvolvimento, vai

construindo uma relação privilegiada com a figura adulta que lhe presta cuidados básicos e assegura a sua sobrevivência (Soares, 2009). Mais tarde, esta figura adulta tende a tornar-se uma figura de vinculação para a criança, sendo capaz de lhe proporcionar um sentimento de segurança quando a mesma percebe algum tipo de ameaça (Bowlby, 1969). Este processo tem subjacente um sistema comportamental de vinculação, composto por uma série de comportamentos de base biológica característicos do ser humano, que apresenta uma natureza instintiva, sendo desencadeado por estímulos de perigo ou possível perigo. Uma vez que, no início da vida, o ser humano é particularmente vulnerável e dependente dos cuidados de um adulto, é natural que um dos sistemas comportamentais mais importantes seja aquele que possibilita assinalar as suas necessidades. Desta forma, compreende-se que a função do comportamento da vinculação seja a de proporcionar protecção e segurança à criança, tendo como resultado a obtenção de proximidade com a figura de vinculação (Bowlby, 1969).

Fundamentado na informação supracitada, Bowlby conceptualizou a vinculação enquanto laço emocional experienciado com a figura de vinculação, que é percebida como uma fonte de segurança, providenciando uma base segura a partir da qual o indivíduo explora o meio envolvente (Ainsworth et al., 1978; Hazan & Shaver, 1994). Assim, segundo este autor, a vinculação apresenta três características fundamentais na sua essência: a manutenção da proximidade, que se manifesta através da procura de proximidade e do protesto aquando da separação; a existência de uma base segura e, por último, a figura de vinculação funcionar como um porto de abrigo (Hazan & Shaver, 1994).

Tendo como base a teoria de Bowlby, podemos notar que é desde a infância que se encontram os ingredientes para o estabelecimento de relações íntimas na adolescência e na idade adulta. Neste sentido, esta teoria procura também explicar o impacto da qualidade dos cuidados recebidos no desenvolvimento do ser humano (Bowlby, 1975). Devido às interações repetidas com o cuidador, começam a ficar armazenadas na memória a longo-prazo da criança

representações mentais de interações significativas com a figura de vinculação. Assim, a criança começa a aprender o que esperar do cuidador e a ajustar o seu comportamento de acordo com essa expectativa (Hazan & Shaver, 1994; Mikulincer & Shaver, 2007). Bowlby atribui a este processo a nomenclatura de *modelos internos dinâmicos* que, no fundo, não são mais do que as expectativas baseadas nas representações mentais das crianças (Hazan & Shaver, 1994). Os modelos representacionais das figuras de vinculação tendem a tornar-se automatizados, de forma a que possam ser utilizados sem um esforço consciente. Deste modo, o indivíduo pode ajustar o seu comportamento de procura de proximidade sem ter que repensar cada um desses comportamentos constantemente (Bowlby, 1969). Interações repetidas com a figura de vinculação geram representações mentais cada vez mais estáveis do próprio indivíduo, da figura de vinculação e das relações em geral (Mikulincer & Shaver, 2007).

De acordo com Bowlby (1973) para além das interações entre a criança e as figuras cuidadoras, também é importante considerar outras fontes de influência na construção de *modelos internos dinâmicos*. À medida que o indivíduo se desenvolve, estes modelos internos também vão evoluindo, alargando a sua influência a outros contextos: inicialmente as expectativas cingiam-se ao comportamento do cuidador; porém, ao longo do tempo, essas expectativas passam a abranger a acessibilidade e responsividade do cuidador e uma imagem do *self* como merecedor, ou não, dos cuidados que recebe (Bowlby, 1975).

Este processo tem naturalmente consequências importantes para as restantes fases de vida da criança, uma vez que estes modelos vão guiar os pensamentos, sentimentos e comportamentos desta, não só na própria relação de vinculação, como nas relações seguintes de proximidade (Hazan & Shaver, 1994). Isto acontece devido ao facto de os *modelos internos dinâmicos* mais cronicamente acessíveis serem o que forma, em essência, a base do estilo de vinculação do indivíduo (Mikulincer & Shaver, 2007).

O conceito de estilo de vinculação teve o cunho de Ainsworth e colaboradores (1978) através dos seus estudos com a denominada *Situação Estranha*, que consiste num procedimento laboratorial de avaliação da interacção mãe-bebé, concebido com o objectivo de testar e observar a manifestação dos padrões de vinculação. Aquando deste procedimento, os bebés eram submetidos a momentos de separação e reunião com a figura de vinculação, quer com a presença, quer com a ausência de um estranho, observando-se e avaliando-se as suas reacções (Hazan & Shaver, 1994). Foram identificados três estilos de vinculação que reflectem essencialmente diferenças individuais no processo interactivo mãe-bebé, de procura de proximidade e de proporcionar segurança e protecção: estilo Seguro; estilo Evitante; e estilo Ansioso/Ambivalente. Estes padrões de vinculação apresentam qualidades distintas entre si e marcam o processo de organização da relação.

O estilo de vinculação Seguro caracteriza-se por comportamentos de exploração do meio e procura activa de protecção, e desconforto em momentos de separação, observando-se por parte da figura de vinculação disponibilidade e capacidade de satisfazer as necessidades da criança. Esta caracterização reflecte o comportamento de base segura e o sentimento de segurança por parte da figura de vinculação, tornando consequentemente as crianças mais confiantes e seguras nas suas interacções com o ambiente circundante.

As crianças com um estilo de vinculação Evitante, evitam o contacto e a procura de proximidade com a figura de vinculação durante os episódios de reunião, predominando os comportamentos de exploração. Aquando da ausência da figura cuidadora, não protestam, devido à rejeição e insensibilidade que esta manifesta perante as necessidades da criança.

No estilo de vinculação Ansioso/Ambivalente, a criança tem um comportamento ambivalente em relação à figura de vinculação: tanto existe uma procura de proximidade como uma resistência activa ao contacto. Esta ambivalência normalmente advém de comportamentos insensíveis ou inconsistentes da figura de vinculação.

Ao longo do seu desenvolvimento, o indivíduo é confrontado com sucessivas tarefas e desafios que exigem a sua adaptação e que permitem evoluir para estádios desenvolvimentais cada vez mais diferenciados e complexos. Neste sentido, a possibilidade de reformulação dos modelos dinâmicos para formas cada vez mais complexas ao longo da vida remete para uma ideia base da teoria de Bowlby (1969): a vinculação é uma parte integrante do comportamento humano, influenciando a adaptação psicossocial do indivíduo em qualquer período desenvolvimental. Isto vai ao encontro de um dos aspectos mais centrais da teoria da vinculação, que postula que os estilos de vinculação formados na infância e os modelos dinâmicos de trabalho que lhe estão subjacentes, são relativamente estáveis ao longo da vida (Hazan & Shaver, 1994).

Hazan e Shaver (1987, 1994) foram dos autores que mais contribuíram para a extensão da teoria da vinculação à população adulta, através do estudo da possibilidade de observar nos relacionamentos amorosos, os mesmos componentes de vinculação das relações de vinculação na infância. Ao longo do desenvolvimento normal do indivíduo, o seu sistema de vinculação vai sendo gradualmente transferido dos pais para os pares à medida que os comportamentos de vinculação são redireccionados para estes últimos. Assim, quando o indivíduo atinge a idade adulta, a sua vinculação fica sobretudo direccionada para as relações de casal (Hazan & Shaver, 1994).

Tal como acontece na infância, no contexto de uma relação amorosa a gradual atracção e o envolvimento com uma pessoa relaciona-se com a percepção subjectiva de que esta proximidade física e/ou emocional poderá ter como resultado a satisfação de necessidades pessoais (Hazan & Shaver, 1994). Estas necessidades podem ser de vinculação, de prestação de cuidados ou de relacionamento sexual, uma vez que na idade adulta estes três sistemas actuam de forma integrada. É provável que o adulto se sinta mais seguro ao perceber o seu companheiro como mais próximo, acessível e responsivo, utilizando-o como base segura para

comportamentos de exploração e como fonte de segurança, conforto e protecção em momentos de ameaça ou perturbação (Hazan & Shaver, 1990).

Uma das linhas de investigação que se destacou no sistema de classificação dos estilos de vinculação na idade adulta foi justamente a de Hazan e Shaver (1987), que postularam que diferentes experiências entre pares amorosos provavelmente ilustrariam estilos de vinculação qualitativamente comparáveis aos definidos por Ainsworth e colaboradores (1978). Através dos seus estudos, chegaram à conclusão de que as características do estilo seguro, nas relações amorosas, se manifestam através da confiança na disponibilidade e responsividade do parceiro, o que leva a uma experiência de maior conforto com a intimidade; o estilo ambivalente traduz-se, nas relações amorosas, em indivíduos que procuram uma excessiva proximidade com o parceiro amoroso, estando constantemente preocupados com a rejeição; por fim, os indivíduos com estilo de vinculação evitante mostram-se desconfortáveis com a proximidade com o parceiro, sendo difícil para eles depender emocionalmente de alguém.

Não obstante, é possível que o indivíduo na idade adulta possua graus distintos de cada estilo de vinculação. Nesse sentido, as diferenças individuais nestes estilos parecem ser melhor descritas a partir de um modelo bidimensional, em detrimento do modelo de três categorias, mencionado anteriormente, que adveio dos estudos realizados por Ainsworth e colaboradores (1978). Alguns autores (Bartholomew, 1991; Brennan, Clark & Shaver, 1998; Fraley & Spieker, 2003; Roisman, Fraley & Belsky, 2007; Moreira et al., 2006), aquando do estudo das diferenças individuais no estilo de vinculação, verificaram a existência de duas dimensões: a Evitação, caracterizada por um desconforto com a proximidade e dependência dos parceiros românticos, havendo uma clara preferência pela distância emocional e independência; e a Preocupação, que se manifesta pelo forte desejo por proximidade e protecção, simultaneamente com uma preocupação intensa sobre a disponibilidade do parceiro e sobre o seu próprio valor (Mikulincer & Shaver, 2007). Os indivíduos com um estilo de vinculação evitante teriam

características da dimensão Evitação e poucas ou nenhuma da dimensão Preocupação; indivíduos com um estilo de vinculação ansioso/ambivalente, manifestariam características da dimensão Preocupação e poucas ou nenhuma da dimensão Evitação; e indivíduos com um estilo de vinculação seguro não iriam manifestar muitas características nem da dimensão Evitação, nem da Preocupação (Mikulincer & Shaver, 2007).

Uma representação negativa do *self*, como não merecedor de cuidados e, portanto, vulnerável à negligência e ao abandono, conduz a uma elevação na dimensão Preocupação. Por outro lado, uma avaliação negativa do outro, como emocionalmente indisponível e, assim, indesejável como objecto de proximidade, leva a uma elevação na dimensão Evitação (Bartholomew, 1990). Actualmente, a classificação dos estilos de vinculação nos adultos mais utilizada tem como base a lógica bidimensional.

2. Ficar solteiro ou investir numa relação?

Existe uma notável carência de literatura acerca dos indivíduos solteiros, ao passo que se verifica um extenso corpo empírico acerca das relações românticas. Duberman (1974) justifica este facto defendendo que os investigadores são tão humanos como qualquer outra pessoa ligada à cultura, tendendo a ignorar os elementos da sociedade que não vão ao encontro das nossas normas sociais. Assim, esta negligência acaba por reflectir a adesão do ser humano ao ideal de que todos devem estar numa relação ou casar (Byrne & Carr, 2005).

Por outro lado, DePaulo e Morris (2005) explicam a falha dos cientistas na apreciação e explicação do estatuto relacional solteiro, atribuindo parte da culpa ao peso dado pelos mesmos à psicologia evolutiva, que enfatiza as motivações do ser humano para formar relações com vista à reprodução (Pillsworth & Haselton, 2005). É inquestionável que o sexo e o acasalamento são centrais na evolução de espécies como a humana, no entanto, nada na teoria

evolutiva leva à predição de que a reprodução exclusiva com um par é a relação primária (Byrne & Carr, 2005).

Para além de limitada, a literatura existente sobre os indivíduos solteiros é também bastante específica. Alguns autores (Byrne, 2000; Macvarish, 2006; Reynolds, 2008; Trimberger, 2005; Lahad, 2012), consideram o estatuto relacional solteiro um estado transitório na grande escala da vida familiar das sociedades modernas, centrando-se na exploração do quotidiano de mulheres solteiras, examinando alguns estereótipos associados e experienciados pelas mesmas. Outros, realizaram investigações sobre indivíduos solteiros apenas na população homossexual (Suen, 2015; Hostetler, 2009).

Verifica-se que, por vezes e nalgumas circunstâncias, as pessoas ignoram e tendem a excluir os indivíduos solteiros. Este tipo de comportamentos não tem um objectivo punitivo, nem as fontes de exclusão têm consciência de que o estão a fazer. No entanto, acaba por ter efeitos no bem-estar dos indivíduos solteiros (Williams, 1997, 2001; Williams & Nida, 2011).

Hoje em dia, ainda parece existir um estigma associado ao estatuto relacional solteiro, havendo quem atribua as diferenças entre os indivíduos solteiros e os casados aos aspectos menos desejáveis do primeiro grupo ou até mesmo a carências individuais dos próprios solteiros (Byrne & Carr, 2005). Anderson e Stewart (1994), postulam a existência de muitos mitos associados aos solteiros, relacionados com a percepção de que a maior parte destes indivíduos, principalmente as mulheres, anseiam por um relacionamento, sofrendo na falta do mesmo. Tais crenças parecem promover o medo associado às consequências de não encontrar um parceiro romântico (Spielmann et al., 2013). A escolha de iniciar, manter ou terminar uma relação romântica envolve uma tomada de decisão complexa, de tal maneira que as pessoas muitas vezes ponderam as suas opções em função de heurísticas e estados emocionais. O medo de ficar sozinho parece prever a tendência de um indivíduo para tomar decisões que priorizam o facto

de ter um relacionamento em detrimento da qualidade do mesmo, ao que coloquiamente se pode chamar de “conformar-se com menos” (Spielmann et al., 2013).

Há, no entanto, um novo estilo emergente de solteiros, que se opõe à opinião generalizada de que as pessoas solteiras mantêm esse estatuto involuntariamente. Em vez disso, cada vez mais se verifica que os indivíduos solteiros têm, de facto, opção de escolha e um número crescente deles exerce essa escolha consciente e voluntariamente, com o objectivo de prosseguir com estilos de vida que atendam às suas necessidades de crescimento humano e de relações interpessoais de apoio. A emergência do estatuto relacional solteiro como um estilo de vida é vista como um fenómeno desenvolvimental em resposta à insatisfação com o casamento tradicional. Deste modo, representa uma mudança significativa nas expectativas culturais subjacentes a muitos dos nossos valores sociais (Stein, 1975).

Sabe-se que o bem-estar dos indivíduos solteiros que desejam uma relação romântica, os chamados solteiros por circunstância, é mais baixo do que o dos solteiros que escolhem esse estatuto relacional (i.e., solteiros por opção), o que parece estar directamente relacionado com a sua satisfação em relação ao mesmo (Slonim & Schuetz, 2015). Os solteiros por opção esperam menos benefícios das relações românticas do que os solteiros por circunstância e do que os indivíduos que estão numa relação, preocupando-se essencialmente com a possibilidade de serem limitados por um parceiro e de experimentarem tédio ou *stress* na relação, atribuindo, assim, uma grande importância ao factor independência. Por outro lado, os solteiros por circunstância são semelhantes em termos de expectativas aos indivíduos que estão numa relação, especialmente no que diz respeito a actividades conjuntas e expressão emocional. Estes dois grupos diferem, no entanto, nos custos percebidos, uma vez que se verifica um receio, por parte dos solteiros por circunstância, de que possam vir a amar o parceiro em demasia. Os indivíduos que estão numa relação percebem os relacionamentos amorosos como tendo menos custos e como sendo mais benéficos (Slonim & Schuetz, 2015).

2.1.Efeitos das motivações no bem-estar

Ao longo das várias teorias sobre as motivações para o comportamento interpessoal e, mais especificamente, sobre as necessidades psicológicas abordadas anteriormente, é encontrada de forma implícita uma associação positiva entre a regulação da satisfação das necessidades psicológicas e o bem-estar e a saúde mental. Pelo contrário, uma frustração da satisfação dessas mesmas necessidades apontaria para a perturbação e para a psicopatologia.

Como também já foi sendo abordado, os indivíduos têm diferentes motivações para tomar determinadas decisões em detrimento de outras, adoptando um papel activo, ao invés de se limitarem a reagir aos acontecimentos do dia-a-dia. Essas decisões tão idiossincráticas têm consequências ao nível do bem-estar, sendo relevante percebê-las.

O bem-estar é um aspecto muito importante da saúde mental. A saúde foi, durante muitos anos, conceptualizada como a ausência de doença, sendo muito focada na patologia. No entanto, já em 1948, a Organização Mundial de Saúde contraria esta tendência ao definir a saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não meramente a ausência de doença ou enfermidade” (WHO, 1948).

Também a saúde mental, à semelhança da saúde em geral, era vista como a ausência de psicopatologia. Esta visão tem vindo a ser desafiada, e um bom exemplo disso é o modelo dos dois contínuos da perturbação e da saúde mental (Keyes, 2002, 2005), segundo o qual a perturbação e a saúde mental são dimensões distintas, embora relacionadas. O modelo designa-se de dois contínuos devido ao facto de um deles indicar a presença ou ausência de saúde mental, enquanto o outro é referente à presença ou ausência de perturbação mental, não sendo uma o simples contrário da outra. O modelo dos dois contínuos conceptualiza a saúde mental como resultante da conjugação do bem-estar emocional, psicológico e social, sendo que indivíduos com elevados níveis de bem-estar subjectivo e funcionamento positivo estão em crescimento (“*flourishing*”), e indivíduos com baixos níveis de bem-estar subjectivo e

funcionamento positivo estão enfraquecidos/abatidos (“*languishing*”). As pessoas que não estão nem em crescimento (“*flourishing*”), nem enfraquecidas (“*languishing*”), consideram-se como tendo uma saúde mental moderada.

Na sequência desta ideia, parece ser cada vez mais emergente uma visão da saúde mental que integra não só a ausência ou reduzida manifestação de sinais de sofrimento ou doença mental, como também a presença de sintomas de bem-estar emocional, psicológico e social (Novo, 2005). Consideram-se, então, três tipos de bem-estar: subjectivo, psicológico e social.

O Bem-estar Subjectivo, deriva de uma perspectiva hedónica, centrando-se na identificação do nível de felicidade e satisfação dos indivíduos, procurando chegar às condições sócio-demográficas, políticas e culturais que lhes estão associadas (Novo, 2005). Este tipo de bem-estar tem como objectivo a felicidade, ou seja, o viver a vida de forma totalmente satisfatória, e o evitamento da dor, englobando a experiência de um baixo nível de afecto negativo e de elevados níveis de afecto positivo e satisfação com a vida (Ryan & Deci, 2006).

O Bem-estar Psicológico, introduzido por Ryff, insere-se na perspectiva eudaimónica, que entende a felicidade como um processo orientado para a realização e desenvolvimento pessoal, bem como para a satisfação da verdadeira natureza de cada um (Ryff, 1989b; Ryan & Deci, 2006). Este modelo de bem-estar integra seis dimensões: *Autonomia*, referente à auto-determinação do indivíduo; *Auto-aceitação*, no sentido da elaboração de avaliações positivas do *self* e das suas realizações; *Propósito de Vida*, ou seja, a crença de que a sua vida tem sentido e um significado, e a existência de objectivos; *Relações Positivas*, que dizem respeito à capacidade de empatia e intimidade em relações interpessoais significativas de qualidade; *Desenvolvimento Pessoal*, isto é, o crescimento e desenvolvimento contínuos enquanto pessoa; e, por fim, *Controlo sobre o Meio*, que se refere à capacidade de gerir eficazmente a vida e o meio, de acordo com as necessidades e valores próprios (Ryff & Keyes, 1995). Estas dimensões não só englobam a percepção pessoal e interpessoal, como também a apreciação do passado, o

envolvimento no presente e a mobilização para o futuro (Novo, 2005). Este modelo confere ao indivíduo um controlo sobre o meio através da sua capacidade em influenciar o que o rodeia e, assim, agir de forma eficaz nas suas realizações, de modo a alcançar o bem-estar.

O Bem-estar Social diz respeito à experiência subjectiva de bem-estar nas relações estabelecidas pelo indivíduo com o meio social, e à percepção que o mesmo tem acerca do seu desempenho nas tarefas sociais (Keyes, 1998).

Estas três distintas formas de bem-estar são fundamentais para a compreensão e promoção da saúde mental (Novo, 2005).

Problema de investigação

Após a revisão de literatura realizada, torna-se clara a relevância de compreender as causas e as consequências da decisão de ficar solteiro ou investir numa relação. Além disso, os efeitos desta decisão podem depender do grau em que o indivíduo consegue ter um estatuto relacional compatível com os seus desejos e objectivos. Este objectivo é tanto mais importante considerando a carência de estudos acerca de indivíduos solteiros. Existe um vasto corpo teórico, que integra e relaciona algumas das variáveis que se pretende incluir nesta investigação, aplicado a indivíduos que estão numa relação. No entanto, o mesmo não se verifica no que respeita à população que não mantém nenhum relacionamento amoroso estável.

Paralelamente a isto, verificou-se a existência de uma lacuna, quer ao nível nacional quer internacionalmente, no que diz respeito a instrumentos que avaliem as motivações para ficar solteiro ou investir numa relação. Neste sentido, numa fase inicial deste estudo, desenvolveu-se um Inventário de Motivações para Ficar Solteiro ou Investir numa Relação (IM-SR). Numa segunda fase, este mesmo inventário foi aplicado a uma amostra de jovens adultos, juntamente com outras escalas, com o objectivo de avaliar o efeito do estilo de vinculação, da auto-estima e do estilo de orientações causais sobre as motivações para ficar solteiro ou investir

numa relação, bem como, posteriormente, de verificar qual o efeito destas sobre o carácter voluntário do estatuto relacional do indivíduo, e o seu bem-estar.

Hipóteses de estudo

Colocam-se, assim, quatro hipóteses para a presente investigação:

1. As motivações para ficar solteiro ou investir numa relação são influenciadas pelo estilo de vinculação, pela auto-estima e pelo estilo de orientações causais;
2. As motivações para investir numa relação estão positivamente relacionadas com o carácter voluntário, no caso das pessoas que estão numa relação, e negativamente no caso das pessoas que estão solteiras;
3. As motivações para a decisão de ficar solteiro estão negativamente relacionadas com o carácter voluntário no caso das pessoas que estão numa relação, e positivamente no caso das pessoas que estão solteiras;
4. As motivações para ficar solteiro ou investir numa relação influenciam o bem-estar, sendo essa relação moderada pelo estatuto relacional e mediada pelo carácter voluntário desse estatuto.

ESTUDO 1

Desenvolvimento de um Instrumento de Avaliação

1. Necessidade de construção da escala

O desenvolvimento do Inventário de Motivações para Ficar Solteiro ou Investir numa Relação (IM-SR) surge no contexto de duas Dissertações de Mestrado, que abrangem a temática das "Relações Românticas". Para ambas as dissertações, surgiu a necessidade de desenvolver um novo instrumento de medida, referente às motivações relativas à decisão entre ficar solteiro ou investir numa relação de compromisso. Tal como já foi mencionado, numa fase em que cada vez mais parece existir uma maior diversidade de estilos de vida, é importante perceber de que maneira é que as motivações inerentes a uma determinada escolha se relacionam com o bem-estar dos indivíduos.

Este estudo vem colmatar a carência que existe, quer ao nível nacional, quer ao nível internacional, no que concerne a instrumentos que avaliem as motivações para ficar solteiro ou investir numa relação. Este é um tema que parece ter também implicações ao nível clínico, uma vez que se especula sobre a possível correlação entre o tipo de motivações inerentes a esta temática e níveis de saúde mental e bem-estar dos indivíduos. Dada a necessidade de partir de um conjunto amplo de itens, considerou-se preferível levar a cabo um procedimento de pré-teste do questionário. Assim, neste estudo procurou-se recolher uma amostra que possibilitasse a realização de uma análise fatorial, conduzindo à determinação dos factores emergentes dentro do domínio apontado e à selecção de itens para chegar à forma final do instrumento.

2. Desenvolvimento do Inventário

A construção dos itens começou por basear-se nos pressupostos da Teoria da Auto-Determinação de Deci e Ryan (1985, 2000, 2006, 2008), da Teoria do Investimento de Rusbult (1998) e da Teoria de Inclusão do outro no Self (Aron, Aron & Smollan, 1992). De seguida, de

maneira a tornar o questionário o mais abrangente possível a toda a população, também foram construídos itens com base em informação recolhida informalmente e tendo em conta outras escalas relacionadas com a temática das relações românticas: a *Adaptation do singlehood measure* (Hostetler, 2009), a *Romantic Motivation Scale* (Kindelberger & Tsao, 2014) e o *Questionário de Estratégias Sexuais* (Moreira, 2008).

Obteve-se, por conseguinte, um instrumento inicial constituído por 134 itens, constituído por duas partes: 61 itens relacionados com as motivações para investir numa relação e 73 itens que dizem respeito às motivações para ficar solteiro.

3. Obtenção, critérios de selecção e caracterização da amostra

Constituindo o objectivo deste estudo o de proceder ao pré-teste do IM-SR, tentou-se recolher uma amostra relativamente numerosa, que permitisse a realização de uma análise fatorial, a selecção de itens e a obtenção de uma forma final do instrumento. Assim, a amostra foi obtida ao longo do mês de Fevereiro de 2015, a partir de uma plataforma *online* - o *Qualtrics* - contendo o IM-SR. Este Inventário apresentou-se dividido em duas partes: a primeira refere-se às motivações para investir numa relação, enquanto a segunda diz respeito às motivações para ficar solteiro. A resposta ao questionário foi feita através de uma escala de Likert de 9 pontos (1 – “*Discordo completamente*”; 5 – “*Não concordo nem discordo*”; 9 – “*Concordo completamente*”), com todos os pontos descritos.

Responderam ao protocolo completo 269 sujeitos, dos quais 205 eram do sexo feminino (76,2 %) e 64 eram do sexo masculino (23,8%). As idades dos participantes variavam entre os 18 e os 35 anos, sendo a média de idades 23,43 e o desvio padrão 3,38.

4. Avaliação das qualidades psicométricas

Realizou-se uma análise das propriedades das duas partes do IM-SR através de uma análise factorial exploratória, utilizando o método de factoração de eixo principal, com uma

rotação ortogonal do tipo Varimax. O número de factores a extrair foi determinado através de um método baseado na progressão dos valores próprios, o teste do “cotovelo” (Moreira, 2004).

A partir daí, consultando a matriz de factores, foi possível saber quais os itens que mais se relacionam com cada factor, o que permitiu encontrar um construto que explica as correlações e que corresponde à interpretação do factor criado pela análise (Moreira, 2004). Assim sendo, a análise dos itens com saturações mais elevadas em cada um dos factores permitiu chegar à interpretação da secção das Motivações para ficar Solteiro, constituída por quatro escalas: (1) *Independência*, ligada à liberdade e independência que o estar solteiro confere, não havendo a necessidade de dar satisfações ou de alterar a rotina em função de alguém (ver no Apêndice B os conteúdos dos itens); (2) *Auto-preservação*, associada a uma postura defensiva de modo a não correr o risco de ser rejeitado ou magoado, preservando o *self*; (3) *Fidelidade*, enquanto dificuldade em ser fiel ou exclusivo a um único parceiro, sendo agradável a ideia de manter alguma variedade; e (4) *Indisponibilidade*, referente à indisponibilidade emocional para investir numa relação, a par com a ideia de ainda não ter encontrado a pessoa “ideal”. Obtiveram-se coeficientes alfa de Cronbach para as presentes sub-escalas de .90, .81, .86 e .75, respectivamente.

Por outro lado, a partir da análise das saturações significativas de cada um dos factores da sub-escala Motivações para Investir numa Relação, foi possível chegar a seis escalas: (1) *Influências Externas*, que inclui alguns itens que se referem a relações anteriores, em que a entrada numa nova relação seria instrumental para lidar com sentimentos envolvendo um ex-parceiro, e outros a pressões externas, que fazem com que o indivíduo sinta que é suposto estar numa relação; (2) *Amor Romântico*, ligado ao investir numa relação pelas emoções e sentimentos inerentes à mesma; (3) *Medo da Solidão*, ou seja, o desejo de se envolver numa relação por ter medo de ficar sozinho; (4) *Ganhos para o Self*, que se traduz nos benefícios que a relação traz à pessoa; (5) *Ganhos a Curto-prazo* e satisfação momentânea; e (6) *Planos a*

longo-prazo, isto é, investir numa relação com o intuito de constituir família. Os coeficientes alfa de Cronbach para estas sub-escalas foram de .90 para a dimensão Relações anteriores e .83 para a dimensão Pressão Externa da escala *Influências Externas*, .88 para a escala *Amor Romântico*, .84 para a escala *Medo da Solidão*, .81 para a escala *Ganhos para o self*, .75 para a escala *Ganhos a curto-prazo* e de .87 para a escala *Planos a longo-prazo*.

Optou-se por excluir os itens que eram bastante semelhantes entre si avaliando, portanto, o mesmo construto, ao mesmo tempo que se eliminaram os itens pouco discriminativos, ou seja, que tinham uma elevada saturação em mais de um factor, resultando num total de 16 itens eliminados.

5. Constituição final do instrumento, limitações e estudos futuros

O IM-SR consiste numa escala multidimensional, composta por 53 itens, que avalia as motivações para os indivíduos ficarem solteiros ou investirem numa relação, sejam elas mais autónomas ou mais controladas. A consistência interna de cada uma das escalas foi confirmada, uma vez que se obtiveram alfas de Cronbach adequados.

Tratando-se da sua primeira aplicação e sendo esta uma versão resultante de um pré-teste, a sua utilização empírica é restrita até agora. Posto isto, futuras investigações devem ter este dado presente, e eventualmente estudar a associação entre as motivações avaliadas por este inventário e outros construtos psicológicos.

Deste modo, na segunda parte desta investigação, o IM-SR será submetido a uma nova análise factorial com vista a dois objectivos centrais. O primeiro é melhorar a estrutura factorial do inventário, aumentando eventualmente o tamanho da amostra, reorganizando a localização de alguns itens e, conseqüentemente, a constituição dos factores. O segundo será o de relacionar os vários tipos de motivações avaliados pelo IM-SR, com outros construtos psicológicos, nomeadamente o estilo de vinculação, o estilo de orientações causais, a auto-estima e o bem-estar.

ESTUDO PRINCIPAL

Metodologia

1. Selecção e caracterização da amostra

Para poderem participar no estudo, os participantes tinham apenas de ter entre 18 a 35 anos e o português como língua materna. Foi escolhido este intervalo de idades de maneira a excluirmos a possível influência das diferenças geracionais nas respostas dos sujeitos. Foram, assim, colocados *online*, através da plataforma *Qualtrics*, cinco instrumentos – o Questionário de Experiências em Relações Próximas (ERP), a Escala de Auto-estima de Rosenberg (RSES), a Escala de Orientações Causais Gerais (EOCG), o Inventário de Motivações para ficar Solteiro e Investir numa Relação (IM-SR) e a Escala de Bem-estar Psicológico (EBEP) –, no período de Maio a Junho de 2015. O procedimento de selecção de amostra não foi intencional, seguindo um critério de conveniência.

Responderam ao protocolo 1114 pessoas, embora tenham desistido antes de completar o preenchimento de todas as escalas, sendo a amostra reduzida, portanto, a 444 respostas a todas as escalas. Das 444 respostas, 334 são do sexo feminino (75,2%) e 110 são do sexo masculino (24,8%). A média de idades foi 22,83 e o desvio-padrão 3,05 anos, com uma amplitude que variou entre os 18 e os 35 anos. Relativamente ao nível de escolaridade, a maioria dos sujeitos possuía um curso superior (65,5%); 32,9% tinha concluído o ensino secundário, ou equivalente; e apenas 1,6% tinha concluído no máximo o 3ºCiclo, ou equivalente (9 anos de escolaridade). No que diz respeito ao estatuto relacional, 48% dos participantes está envolvido numa relação de namoro actualmente; 37,2% não estão actualmente envolvidos com ninguém; 11,7% nunca se envolveram numa relação de compromisso e apenas 3,2% são casados ou vivem em união de facto.

2. Instrumentos de Medida

2.1. Questionário de Experiências em Relações Próximas

O ERP, foi criado por Brennan, Clark e Shaver (1998), sendo traduzido por Moreira e seus colaboradores (2006). Este questionário avalia duas dimensões básicas nas diferenças individuais no estilo de vinculação do adulto: a Evitação e a Preocupação. Estas duas dimensões foram obtidas a partir de uma análise factorial que teve como base um elevado número de itens, construídos com base num modelo bidimensional para o estilo de vinculação nos adultos. Assim, o presente questionário é constituído por 36 itens que se dividem em duas escalas, cada uma delas com 18 itens, correspondentes a cada uma das dimensões – Evitação e Preocupação. Os itens estão intercalados de forma sistemática, sendo que os ímpares correspondem à dimensão *Evitação* (e.g., “*Quando as pessoas começam a aproximar-se emocionalmente de mim, tendo a afastar-me*”), e os pares à dimensão *Preocupação* (e.g., “*Preocupa-me o ser abandonado/a*”). Segundo estudos feitos por Moreira e seus colaboradores (2006), o questionário mostrou boa precisão e validade na população portuguesa, com alfas de Cronbach de .93 para a escala de Evitação e .87 para a escala de Preocupação.

A resposta a este questionário é feita através de uma escala de Likert de 7 pontos, tal como na versão original, com apenas os extremos (“1 – *Discordo fortemente*”; “7 – *Concordo Fortemente*”) e o ponto central (“4 – *Neutro/misto*”) definidos. A cotação resulta do cálculo da média dos itens que compõem cada uma das escalas, invertendo previamente os resultados dos itens que estão formulados em sentido inverso ao da generalidade da mesma, isto é, em que uma maior concordância é sugestiva de resultados mais baixos.

Foi pedido aos sujeitos para responderem ao questionário, avaliando o grau em que cada uma das afirmações descreve os seus sentimentos acerca das suas relações com as pessoas que lhes são mais próximas, pensando, para isso, em todas as relações passadas e presentes, e respondendo em termos de como geralmente se sentem nessas relações.

Na presente investigação, o ERP foi o escolhido para avaliar a variável *Estilos de Vinculação* por avaliar o padrão geral de vinculação adulta, tão independente quanto possível das influências idiossincráticas do estatuto relacional de cada pessoa (Wei, Russel, Mallinckrodt & Vogel, 2007). Também por essa razão, e pelo facto de a amostra não ter sido restringida a indivíduos que se encontram actualmente numa relação, decidiu-se substituir todos os itens que referenciavam um parceiro (p.e. *“Prefiro não mostrar ao meu parceiro como me sinto lá no fundo”*), por um termo menos específico, logo, mais abrangente (p.e. *“Prefiro não mostrar às pessoas como me sinto lá no fundo”*).

Como foram efectuadas alterações em alguns termos da escala original, mostrou-se imprescindível a realização de uma Análise Factorial para a amostra da presente investigação. Desta maneira, utilizou-se um método de factoração de eixo principal, com uma rotação ortogonal do tipo Varimax. O número de factores a extrair foi determinado através de um método baseado na progressão dos valores próprios, o teste do “cotovelo” (Moreira, 2004). Em todas as outras análises factoriais, com as outras escalas utilizadas na presente investigação, se procedeu da mesma maneira. Assim, chegou-se a duas dimensões: a primeira refere-se à Preocupação, obtendo-se um alfa de Cronbach de .90; enquanto a segunda se refere à Evitação, com um alfa de Cronbach de .89. Os coeficientes alfa de Cronbach obtidos neste estudo mostraram-se satisfatórios, tal como os obtidos no estudo original de Moreira e colaboradores (2006).

2.2. Escala de Auto-estima de Rosenberg

A Escala de Auto-estima de Rosenberg, traduzida e adaptada para a população portuguesa por Seco (2000), foi construída originalmente por Rosenberg (1965) e é composta por 10 itens que avaliam sentimentos de respeito e aceitação de si mesmo. Segundo Rosenberg (1965), a auto-estima, consiste numa atitude positiva ou negativa face ao *self*. A RSES é, então,

constituída por cinco itens considerados como indicadores de atitudes positivas em relação ao *self* (e.g., “*No conjunto, estou satisfeito comigo mesmo*”), e cinco itens considerados como indicadores de atitudes negativas também em relação ao *self* (e.g., “*Em geral, tenho tendência a sentir que sou um falhado*”), que são apresentados por uma ordem aleatória de modo a tornar a estrutura da escala menos transparente. Foi pedido aos sujeitos que seleccionassem a resposta que melhor os caracteriza em cada um dos itens, apresentando-se a mesma em formato de escala de Likert com quatro opções: *discordo fortemente*, *discordo*, *concordo* e *concordo fortemente*.

A cotação desta escala é feita por passos: primeiramente deve-se realizar as inversões dos itens indicadores de atitudes negativas, para de seguida somar as respostas de todos os itens. A partir daí, obtemos a pontuação total da escala, que pode variar entre 10 e 40, sendo que uma maior elevação nos resultados é sugestiva de uma maior auto-estima do indivíduo, e vice-versa.

Vários são os estudos de análise factorial em relação a esta escala na população portuguesa. A maioria deles (e.g., Azevedo & Faria, 2004; Santos & Maia, 1999; 2003) concluíram que a RSES avalia um construto unidimensional, tal como sugerido originalmente por Rosenberg (1965).

Com a amostra desta investigação, foi feita uma análise factorial exploratória com o objectivo de verificar a consistência interna da RSES. Assim, obteve-se apenas uma dimensão, congruente com o estudo original (Rosenberg, 1965), com um alfa de Cronbach de .90.

2.3. Escala de Orientações Causais Gerais (EOCG)

A EOCG, criada originalmente por Decy e Ryan (1985), avalia a relação entre três tipos de orientações motivacionais: autónoma, controlada e a impessoal. Esta escala foi adaptada para a língua portuguesa por González (2009), contendo 17 cenários descritos em 51 itens. Cada um destes cenários descreve uma situação pessoal ou de realização (e.g., preocupações no trabalho ou uma situação de interacção com o parceiro romântico) e é seguido por três tipos de

resposta, reveladores ou indicativos de tipos de motivação: a autónoma, a controlada e a impessoal, sendo cada uma destas respostas indicadas pela forma como a pessoa descreve a probabilidade de responder de determinada forma à situação descrita. Da análise factorial do estudo de adaptação para a língua portuguesa da EOCG, emergiram quatro factores, sendo dois deles relativos à motivação impessoal, que acabou por ser dividida em duas subescalas: passividade e desvalorização do self, e os outros dois relativos à motivação autónoma e à motivação controlada. Este estudo permitiu confirmar a validade da EOCG, uma vez que a mesma revelou boa consistência interna e uma relação de consistência moderada com as previsões teóricas (González, 2009).

Devido ao número considerável de cenários da escala original (17 cenários) e de forma a não sobrecarregar os participantes com um questionário demasiado exaustivo, foi seleccionado um conjunto de itens que se relacionam com as relações pessoais. Esta selecção teve como objectivo obter um alfa de Cronbach o mais elevado possível, com o menor número de cenários. Das quatro dimensões obtidas pela análise factorial inicial, apenas foram escolhidas duas, Orientação Autónoma e Orientação Controlada, por serem as mais relevantes para o tema da investigação presente. Assim, a escala foi reduzida a cinco cenários e a um total de 15 itens e, com base nos dados de González (2009), foi possível obter alfas de Cronbach de .77 para a dimensão *Orientação Autónoma*, e de .63 para a dimensão *Orientação Controlada*.

Pediu-se, então, a cada um dos sujeitos para responderem indicando, numa escala de Likert de 7 pontos (1 – “*Nada provável*”; 4 – “*Moderadamente provável*”; 7 – “*Bastante provável*”), como reagiriam a cada uma das situações descritas. A cotação da EOCG resulta do somatório dos itens que constituem cada uma das dimensões. Embora existam itens nesta versão reduzida que dizem respeito à dimensão Orientação Impessoal, optou-se por não os excluir de maneira a manter os cenários na íntegra, não alterando a estrutura da versão original da escala.

Uma vez que a escala está a ser utilizada pela primeira vez, e de forma a explorá-la, considerou-se importante fazer uma análise factorial da mesma. Obteve-se dois factores correspondentes à Orientação Autónoma e à Orientação Controlada com alfas de Cronbach de .70 e de .65, respectivamente.

2.4. Inventário de Motivações para ficar Solteiro ou Investir numa Relação

Tal como foi referido anteriormente, aquando do Estudo 1, o IM-SR é um inventário constituído por duas partes, que avalia as motivações que as pessoas têm para ficarem solteiras ou para investirem num relacionamento. Este inventário foi desenvolvido no âmbito da presente investigação e, justamente por ainda ser pouco estudado, pretendeu-se re-avaliar as suas qualidades psicométricas com a amostra deste estudo.

Foi, assim, realizada uma análise factorial exploratória a cada uma das partes do inventário – *Motivações para ficar solteiro* e *Motivações para investir numa relação* – com o objectivo de verificar se as variáveis latentes que estão por detrás das variáveis observadas eram as mesmas do estudo inicial para, posteriormente, determinar qual a sua relação com as outras variáveis (Moreira, 2004).

Comparativamente com o Estudo 1, a estrutura da IM-SR alterou-se significativamente, passando a ter 5 escalas nas *motivações para ficar solteiro* e reduzindo-se a 5 escalas nas *motivações para investir numa relação*. Pensa-se que esta alteração se relaciona sobretudo com o tamanho da amostra, que é significativamente mais elevado no estudo principal. Como as escalas obtidas parecem ser mais claras e concisas em termos de itens que as constituem, e também pelo facto de a amostra do estudo principal ser mais significativa, optou-se por utilizar a estrutura do IM-SR obtida neste estudo para verificar a sua relação com as outras escalas.

Em relação às motivações para ficar solteiro, foi possível chegar a cinco escalas: (1) *Independência*, ligada à liberdade e independência que o estar solteiro confere, não havendo a

necessidade de dar satisfações ou de alterar a rotina em função de alguém (exemplo de item: “Gostar de ter independência”, constituída por cinco itens); (2) *Sócio-sexualidade*, enquanto dificuldade em ser fiel ou exclusivo a um único parceiro, sendo agradável a ideia de manter alguma variedade (exemplo de item: “Não conseguir ser fiel a um(a) único(a) parceiro(a)”, constituída por cinco itens) (3) *Auto-preservação*, associada a uma postura defensiva de modo a não correr o risco de ser rejeitado ou magoado, preservando o *self* (exemplo de item: “Assim saber que não me vou magoar”, composta por quatro itens) (4) *Indisponibilidade* para investir numa relação, aliado à ideia de nunca ter existido uma identificação com alguém que fundamentasse o investimento relacional (exemplo de item: “Não me sentir preparado(a) para assumir um compromisso”, composta por quatro itens) e (5) *Auto-desvalorização*, associada a uma imagem depreciativa de si próprio (exemplo de item: “Ninguém se interessar por mim”, constituída por três itens). Obtiveram-se coeficientes alfa de Cronbach para as escalas mencionadas anteriormente de .83, .83, .81, .74 e .74, respectivamente.

Relativamente às motivações para investir numa relação, chegou-se também a cinco escalas: (1) *Amor Romântico*, ligada ao investir numa relação pelas emoções e sentimentos inerentes à mesma (exemplo de item: “Gostar de sentir que sou especial para alguém”, constituída por 10 itens); (2) *Medo de ficar sozinho*, relacionada com o medo de ficar solteiro a longo-prazo e com sentimentos de solidão, a par de pressões externas pela percepção de que é suposto estar numa relação (exemplo de item: “Sentir-me sozinho(a) quando estou solteiro(a)”, composta por nove itens); (3) *Relações anteriores*, em que a entrada numa nova relação ocorreria como uma reacção a uma relação anterior (exemplo de item: “Poder distrair-me de sentimentos dolorosos relativamente ao término de uma relação anterior em que estive envolvido(a)”, constituída por cinco itens); (4) *Sexo*, associada ao prazer físico proporcionado por uma relação (exemplo de item: “Poder ter relações sexuais mais frequentemente”, constituída por três itens); e (5) *Planos a longo-prazo* ligada ao constituir família, investindo

numa relação com o intuito de os concretizar (exemplo de item: “Poder formar família”, composta por três itens). Foram excluídos os itens 17 (“Ter surgido oportunidade”) e 28 (“Poder ganhar experiência”) por não se correlacionarem significativamente com nenhuma das dimensões, e o item 31 (“Evitar a pressão que os meus familiares exercem para eu estar numa relação”) por não ser discriminativo, tendo uma elevada saturação em mais do que um factor. Obtiveram-se alfas de Cronbach para as presentes escalas de .85, .84, .82, .71 e .88, respectivamente. A cotação deste inventário consiste no somatório dos itens que constituem cada uma das escalas das motivações.

2.5. Escala de Bem-estar Psicológico de Ryff – Versão Reduzida

O *Bem-estar Psicológico* é um conceito que traduz o resultado de um funcionamento e desenvolvimento positivos num conjunto de algumas dimensões, que abrangem a área da percepção pessoal e interpessoal, a apreciação do passado, o envolvimento no presente e a mobilização para o futuro, assumindo o carácter amplo e representativo do funcionamento do indivíduo ao nível idiossincrático (Ryff, 1989a;1989b). Com o conteúdo mencionado anteriormente, é apresentada ao sujeito uma escala de tipo Likert, sendo os itens afirmações de carácter descritivo, pedindo ao mesmo que seleccione a opção consoante o seu grau de identificação com a mesma, numa escala de 6 categorias de resposta, ordenada do “*Discordo fortemente*” ao “*Concordo plenamente*”.

De momento, existem três versões desta escala, distintas entre si apenas no número de itens por dimensão e, consequentemente, resultando em instrumentos finais de 120, 84 ou 18 itens (Novo, 2005). Na presente investigação, foi utilizada a versão reduzida da EBEP, constituída por 18 itens, de maneira a não sobrecarregar os sujeitos, uma vez que foram também aplicadas outras escalas.

A tradução desta escala para a língua Portuguesa, efectuada por Novo, Duarte-Silva e Peralta (1997), obteve uma análise de precisão satisfatória e teve como objectivo manter a formulação original dos itens, adaptando-os sempre que necessário à nossa realidade sócio-cultural.

Tendo em conta os objectivos do presente estudo, bem como o facto de se tratar de uma escala reduzida, decidiu-se utilizar a EBEP como escala de medida global do bem-estar, utilizando apenas a sua cotação total. Esta resulta do somatório dos itens, após inverter todos aqueles que estão formulados em sentido inverso ao da generalidade da escala. O alfa de Cronbach obtido foi de .87.

Resultados

Os dados foram tratados a partir do programa estatístico AMOS – *Analysis of Moment Structures* (versão 22.0 para Windows), onde também se testaram as hipóteses, dada a complexidade das relações previstas pelas mesmas. Este programa utiliza modelos de equações estruturais com variáveis latentes, sendo as principais vantagens destes modelos a eliminação da variância de erro por intermédio de indicadores múltiplos para cada variável latente e a possibilidade de testar o ajustamento global de modelos e, ainda, de todos os efeitos de mediação num mesmo modelo (Marôco, 2014).

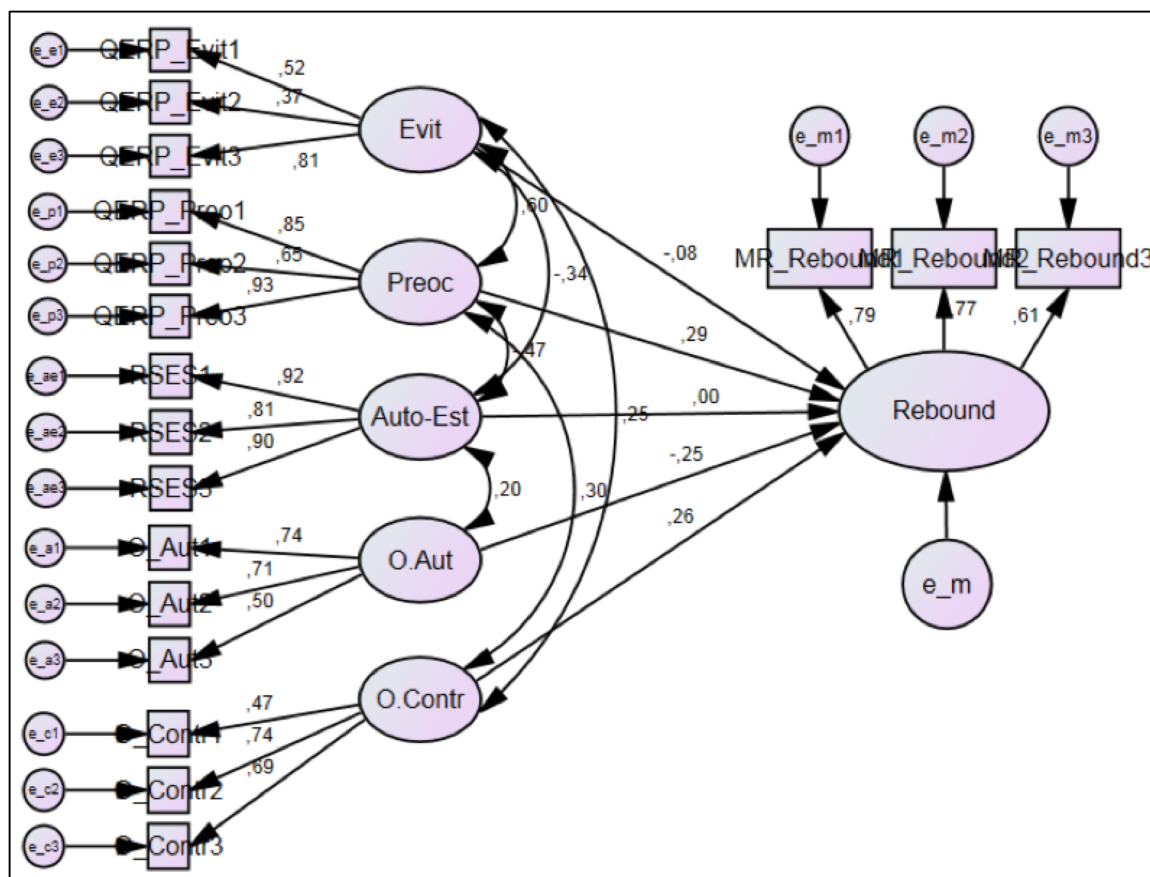


Figura 1. Modelo de equações estruturais para os efeitos das variáveis antecedentes – evitação, preocupação, auto-estima, orientação autónoma e orientação controlada – sobre a motivação relações anteriores.

Quadro 1

Efeitos das variáveis antecedentes nas motivações para ficar solteiro e investir numa relação

	Evit	Preoc	AutoEst	Oaut	Ocontr	χ^2	χ^2/gl	NFI	CFI	RMSEA
AmorRom	-.09	.57**	.11	.25**	.08	318.84	2.57	.91	.94	.06
MedoSoz	-.11	.58**	.05	-.17	.12	359.03	2.89	.90	.93	.07
RelAnt	-.08	.29**	.00	-.25**	.26**	328.33	2.65	.90	.93	.06
Sexo	-.18	.33**	.15	-.02	.14	320.66	2.59	.89	.93	.06
Lprazo	-.16	.26**	.05	.21**	.12	338.74	2.73	.90	.93	.06
Indep	.35**	.15	.15	.12	.10	344.12	2.75	.90	.93	.06
SocSex	.01	.11	.18	-.23**	.13	323.75	2.61	.90	.93	.06
Apreserv	.40**	.13	-.07	-.09	.06	320.60	2.59	.90	.94	.06
Indisp	.17	.01	.07	.02	.07	316.77	2.56	.90	.93	.06
Adesval	.10	.12	-.39**	-.24**	.12	322.68	2.61	.90	.94	.06

Nota: Nas linhas, encontram-se as motivações para investir numa relação e as motivações para ficar solteiro, respectivamente, separadas por uma linha, em que AmorRom = Amor romântico; MedoSoz = Medo de ficar sozinho; RelAnt = Relações anteriores; Sexo = Sexo; Lprazo = Planos a longo-prazo; Indep = Independência; SocSex = Sócio-sexualidade; Apreserv = Auto-preservação; Indisp = Indisponibilidade e Adesval = Auto-desvalorização. Nas colunas encontram-se as variáveis antecedentes – em que Evit = estilo de vinculação evitante; Preoc = estilo de vinculação preocupado; AutoEst = Auto-estima; Oaut = Orientação autónoma e Ocontr = Orientação controlada – e os índices de qualidade de ajustamento dos vários modelos aplicados a cada uma das motivações. * $p < .05$; ** $p < .01$.

Variáveis antecedentes das motivações para ficar solteiro ou investir numa relação

Para a análise destas variáveis foi criado um modelo em que cinco variáveis latentes – evitação, preocupação, auto-estima, orientação autónoma e orientação controlada – previam cada um dos cinco tipos de motivação propostos (Ver como exemplo Figura 1). Estes modelos mostraram, em geral, bons índices de qualidade de ajustamento, estando todos acima dos valores de referência definidos por Schreiber, Nora, Stage, Barlow e King (2010) para o Qui-Quadrado (χ^2), por Bentler e Bonett (1980) para o *Normed fitted index* (NFI), por Bentler (1990) para o *Comparative fit index* (CFI) e por Steiger, Shapiro e Browne (1985) para o *Root mean square error of approximation* (RMSEA), tal como mostra o Quadro 1. O modelo hipotetizado parece, assim, adequar-se aos dados.

Hipótese 1

Verifica-se, a partir destes modelos, que o estilo de vinculação preocupado tem um efeito significativo ($p < .01$) sobre todas as motivações para investir numa relação, sem ter, no entanto, qualquer efeito estatisticamente significativo, positivo ou negativo, sobre as motivações para ficar solteiro. Ou seja, as pessoas com um estilo de vinculação preocupado têm mais motivações para investir numa relação, sejam o amor romântico, o medo de ficar sozinho, as relações anteriores, o sexo ou os planos a longo-prazo. Pelo contrário, tendem a não manifestar motivações para ficar solteiro. A evitação é a variável que mais influencia as motivações para ficar solteiro, nomeadamente a independência e a auto-preservação.

É possível verificar também que indivíduos com uma baixa auto-estima manifestam uma maior motivação para ficar solteiro baseada na auto-desvalorização, ou seja, numa imagem negativa e depreciativa do *self*.

Comprovou-se, ainda, que o estilo de orientações causais tem influência nas motivações dos indivíduos para ficarem solteiros ou investirem numa relação. Os indivíduos com uma elevada orientação autónoma manifestam em maior grau motivações para investir numa relação

baseadas no amor romântico e nos planos a longo-prazo. Por outro lado, tendem a manifestar em menor grau motivações para ficar solteiro baseadas na sócio-sexualidade e na auto-desvalorização. Em pessoas com uma baixa orientação autónoma e com uma elevada orientação controlada, estão mais presentes as motivações para investir numa relação em reacção a relações anteriores.

Estes modelos estão de acordo com a hipótese 1, uma vez que nos mostram um efeito do estilo de vinculação, da auto-estima e do estilo de orientações causais sobre as motivações para ficar solteiro ou investir numa relação.

Efeitos das motivações para ficar solteiro ou investir numa relação

Estes efeitos foram analisados através de um modelo como o apresentado na Figura 2 com o objectivo de avaliar o efeito directo de cada uma das motivações em estudo sobre o carácter voluntário do estatuto relacional actual e sobre o bem-estar, assim como o efeito indirecto sobre o bem-estar mediado pela voluntariedade do estatuto. Estes modelos mostraram também, em geral, bons índices de qualidade de ajustamento (consultar Quadro 2).

Quadro 2

Efeitos das motivações para ficar solteiro e investir numa relação sobre o carácter voluntário do estatuto relacional do indivíduo e sobre o seu bem-estar

		Volunt	Vol/B- estar	Mot/B-estar Dir	Mot/B-estar Ind	Mot/B-estar Tot	χ^2	χ^2/gl	NFI	CFI	RMSEA
AmorRom	Sol	-.37**	.36**	.00	-.13	-.13	52.83	1.55	.96	.99	.04
	Rel	.08	.51*	-.06	.04	-.02	52.83	1.55	.96	.99	.04
MedoSoz	Sol	-.41**	.27*	-.25**	-.11	-.36	84.41	2.48	.93	.96	.06
	Rel	-.26*	.46*	-.33**	-.12	-.45	84.41	2.48	.93	.96	.06
RelAnt	Sol	-.04	.35**	-.19*	-.15	-.20	63.03	1.85	.94	.97	.04
	Rel	-.34**	.47*	-.22*	-.20	-.38	63.03	1.85	.94	.97	.04
Sexo	Sol	-.28**	.34*	-.03	-.09	-.12	40.49	1.19	.95	.99	.02
	Rel	-.06	.52*	.04	.03	.07	40.49	1.19	.95	.99	.02
Lprazo	Sol	-.34**	.45**	.22*	-.15	.07	81.84	2.41	.94	.97	.06
	Rel	.22*	.45*	.08	.10	.18	81.84	2.41	.94	.97	.06

(Quadro continua)

Quadro 2

(Continuação)

		Volunt	Vol/B- estar	Mot/B-estar Dir	Mot/B-estar Ind	Mot/B-estar Tot	χ^2	χ^2/gl	NFI	CFI	RMSEA
Indep	Sol	.39**	.43**	-.15	.17	.02	58.22	1.71	.95	.98	.04
	Rel	-.20	.50*	-.14	-.10	-.24	58.22	1.71	.95	.98	.04
SocSex	Sol	.21**	.36*	-.14	.08	-.07	45.19	1.33	.96	.99	.03
	Rel	-.20*	.51*	-.07	-.10	-.17	45.19	1.33	.96	.99	.03
Apreserv	Sol	-.02	.35**	-.31**	-.01	-.31	69.00	2.03	.94	.97	.05
	Rel	-.15	.46*	-.37**	.07	-.44	69.00	2.03	.94	.97	.05
Indisp	Sol	.00	.36**	-.10*	.00	-.10	92.14	2.71	.91	.94	.06
	Rel	.12	.50*	.12	.06	.18	92.14	2.71	.91	.94	.06
Adesval	Sol	-.40**	.14	-.59**	-.06	-.64	70.57	2.08	.94	.97	.05
	Rel	-.24*	.40*	-.49**	-.10	-.59	70.57	2.08	.94	.97	.05

Nota: Efeitos das motivações para ficar solteiro e para investir numa relação no carácter voluntário do estatuto relacional do indivíduo (Volunt) e no seu bem-estar (Mot/B-estar Dir), bem como do efeito das motivações sobre o bem-estar moderado pelo carácter voluntário (Vol/B-estar). É possível verificar também qual o efeito indirecto de cada uma das motivações sobre o bem-estar (Mot/B-estar Ind) e o efeito total (Mot/B-estar Tot). * $p < .05$; ** $p < .01$.

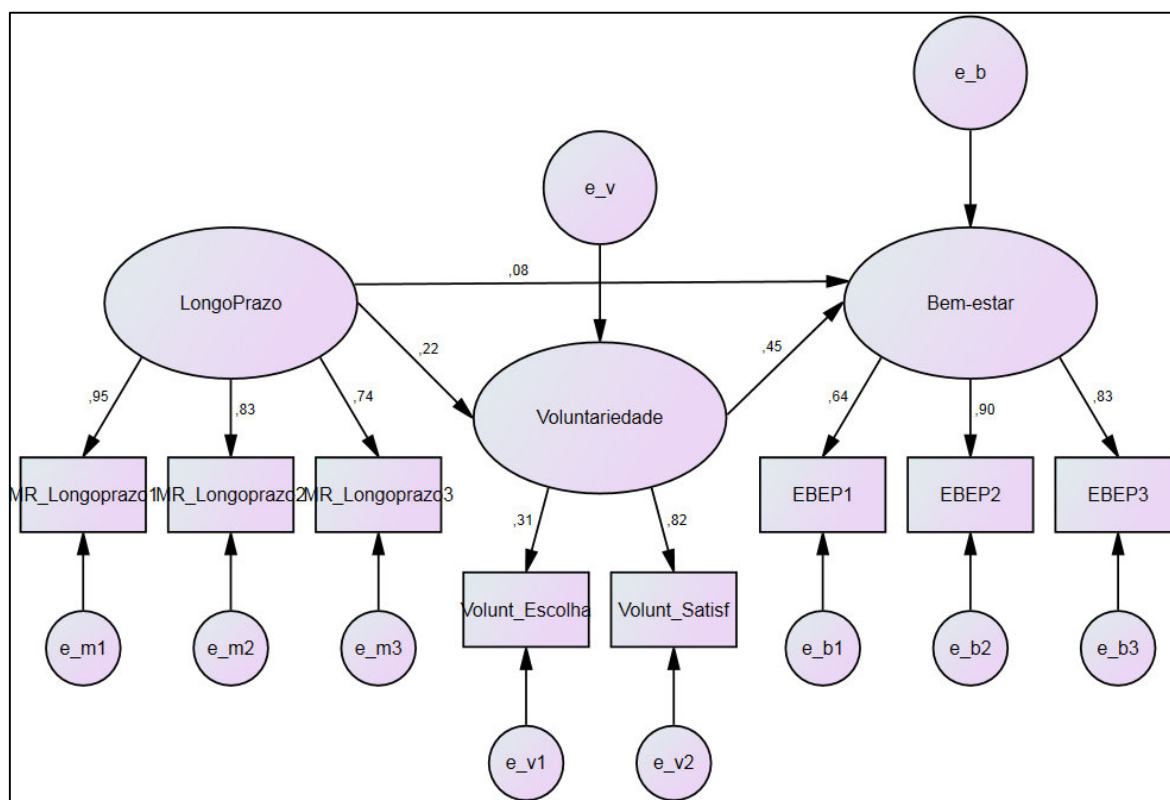


Figura 2. Modelo de equações estruturais para os efeitos directos da motivação *planos a longo-prazo* nos indivíduos que estão numa relação.

Tendo como exemplo o modelo da motivação *planos a longo-prazo* (Figura 2), é possível verificar que este tipo de motivação, nos indivíduos que estão numa relação, se relaciona com um maior bem-estar, sendo este efeito mediado pela voluntariedade do estatuto relacional. Ou seja, indivíduos com esta motivação que estão numa relação tendem a estar satisfeitos com este estatuto. Por sua vez, o carácter voluntário e a satisfação com o estatuto estão relacionados com um maior bem-estar. Pelo contrário, indivíduos que manifestam a motivação para planos a longo-prazo e estão solteiros (ver Quadro 2), tendem a não estar satisfeitos com o seu estatuto relacional e a vê-lo como não voluntário, o que acaba por conduzir a um menor bem-estar. Paralelamente a este efeito indirecto (mediado) surge um efeito directo que associa esta motivação a um maior bem-estar. Estes efeitos de sinal contrário tendem a anular-se, verificando-se um efeito total quase nulo (ver Quadro 2).

Hipótese 2

Os resultados encontrados (consultar Quadro 2) estão parcialmente de acordo com a hipótese 2. Verifica-se que todas as motivações para investir numa relação estão negativamente relacionadas com o carácter voluntário do estatuto relacional dos indivíduos que estão solteiros e com a sua satisfação com o mesmo, ou seja, os indivíduos que têm estas motivações (sobretudo o amor romântico, o medo de ficar sozinho, o sexo e os planos a longo-prazo) não estão solteiros voluntariamente e, portanto, não estão satisfeitos com esse estatuto relacional. No entanto, relativamente aos indivíduos que estão numa relação de compromisso, apenas nos que manifestam a motivação amor romântico e a motivação planos a longo-prazo se verifica que estes estão numa relação porque querem efectivamente estar e se sentem satisfeitos com esse estatuto relacional. Particularmente os indivíduos que manifestam a motivação baseada em relações anteriores e no medo de ficar sozinho, e estão envolvidos numa relação, mostram-se insatisfeitos com essa situação, e vêem-na como não sendo resultado de uma escolha voluntária. Assim, estes dados contrariam em parte a hipótese 2, pelo facto de nem sempre as motivações para investir numa relação estarem positivamente relacionadas com o carácter voluntário no caso das pessoas que estão numa relação.

Hipótese 3

Em relação às motivações para ficar solteiro, a partir dos dados (Quadro 2) pode-se verificar que apenas os indivíduos que manifestam motivações para a independência e para a sócio-sexualidade, e que estão efectivamente solteiros, estão satisfeitos com o seu estatuto relacional, percepcionando-o como uma escolha. Pelo contrário, indivíduos solteiros que manifestam a motivação para a auto-desvalorização, não consideram que este estatuto relacional resulte de uma escolha sua nem se mostram satisfeitos em relação ao mesmo. Os efeitos das restantes motivações, para a auto-preservação e para a indisponibilidade, não se

mostraram significativos. Na restante apresentação dos resultados os efeitos que não forem significativos poderão não ser referidos.

Verificou-se, também, que os indivíduos que manifestam motivações para ficarem solteiros, particularmente as motivações baseadas na independência, na sócio-sexualidade, na auto-preservação e na auto-desvalorização, e se encontram numa relação de compromisso, não estão satisfeitos com o seu estatuto relacional, considerando que o mesmo não resulta de uma escolha sua. No entanto, os indivíduos que estão numa relação e manifestam a motivação indisponibilidade, apesar de esta ser uma motivação para ficar solteiro, consideram o seu estatuto relacional uma escolha sua, mostrando-se satisfeitos com o mesmo.

Estes resultados estão parcialmente de acordo com a hipótese 3, uma vez que apenas algumas motivações para a decisão de ficar solteiro estão negativamente relacionadas com o carácter voluntário, no caso das pessoas que estão numa relação, e positivamente no caso das pessoas que estão solteiras.

Hipótese 4

Os resultados (ver Quadro 2) mostram-nos que há efeitos de moderação no sentido em que se verifica, em algumas motivações, diferenças significativas em termos dos efeitos das variáveis preditoras sobre o bem-estar nas pessoas que estão numa relação e nas que estão solteiras.

Temos a motivação baseada no amor romântico que influencia negativamente o bem-estar, por um efeito indirecto, nos indivíduos solteiros, enquanto nos que estão numa relação esse efeito é muito fraco e pouco significativo. O mesmo acontece com a motivação baseada no sexo. Já nos planos a longo-prazo, tal como já foi referido anteriormente aquando da explicação do modelo referente a essa motivação, verifica-se um efeito indirecto negativo dessa motivação sobre o bem-estar, nos indivíduos solteiros e, pelo contrário, nos indivíduos que estão numa relação esse efeito é positivo. Como se pode ver pela Figura 2, o estatuto relacional

das pessoas que estão numa relação e têm uma motivação baseada nos planos a longo prazo, está associado a um carácter mais voluntário, sendo que este último, por sua vez, influencia positivamente o bem-estar. Pelo contrário, o estatuto relacional dos indivíduos solteiros, que manifestam esta motivação, está ligado a uma menor voluntariedade que, por sua vez, tem um efeito negativo sobre o bem-estar (ver Quadro 2). Na motivação pelo desejo de independência, verifica-se um efeito indirecto positivo sobre o bem-estar, nos indivíduos solteiros, enquanto nos que estão numa relação esse efeito é negativo. A mesma coisa acontece com a motivação para a sócio-sexualidade, sendo possível verificar que as pessoas que manifestam esta motivação e estão solteiras, mostram um maior bem-estar, e as que estão numa relação apresentam um menor bem-estar. Sobretudo nestas três últimas motivações apresentadas, os efeitos destas sobre o bem-estar moderados pelo estatuto relacional são claramente divergentes. No entanto, nas restantes motivações para ficar solteiro ou investir numa relação não se verificam efeitos das mesmas sobre o bem-estar, moderados pelo estatuto relacional, estatisticamente significativos.

Há, ainda, casos em que existe moderação e outros em que, apesar de não haver moderação, há efeitos de mediação. Os resultados (ver Quadro 2) permitem verificar que algumas das motivações para ficar solteiro ou investir numa relação influenciam o bem-estar, sendo essa relação mediada pelo carácter voluntário desse estatuto, e esse efeito semelhante entre indivíduos que estão solteiros e indivíduos que estão numa relação. Assim, nestes efeitos de mediação não parecem existir efeitos de moderação, precisamente por entre os indivíduos solteiros e os que estão numa relação os efeitos serem bastante semelhantes. Como exemplos de mediação temos as motivações em reacção às relações anteriores, onde existe um efeito directo e um efeito indirecto, ambos negativos, destas sobre o bem-estar, sendo o segundo mediado pelo carácter pouco voluntário do estatuto relacional e pela baixa satisfação dos indivíduos em relação ao mesmo. Nas motivações baseadas no medo de ficar sozinho e na auto-

desvalorização, existe também um efeito indirecto e um efeito directo, ambos negativos, destas sobre o bem-estar, com a ressalva deste último ser maior. Na motivação baseada na auto-preservação apenas se verifica um efeito directo negativo significativo desta sobre o bem-estar.

Estes resultados estão parcialmente de acordo com a hipótese 4, uma vez que se verifica em algumas motivações para ficar solteiro ou investir numa relação que estas influenciam o bem-estar, sendo essa relação moderada pelo estatuto relacional ou mediada pelo carácter voluntário desse estatuto. No entanto, para outras motivações, embora haja um efeito destas sobre o bem-estar, não se verificam efeitos de moderação pelo estatuto relacional nem efeitos de mediação pelo carácter voluntário desse estatuto.

DISCUSSÃO

Em geral, os resultados vão ao encontro das hipóteses colocadas, embora apenas uma delas tenha sido totalmente suportada pelos dados, tendo as restantes apenas recebido um apoio parcial. Assim, através desta investigação, foi possível concluir que as motivações que os indivíduos têm para estarem solteiros ou para investirem numa relação têm implicações ao nível do bem-estar, sendo influenciadas por um conjunto de variáveis, como o estilo de vinculação, a auto-estima e o estilo de orientações causais.

Relativamente ao estilo de vinculação, este parece permitir prever muitas das motivações estudadas. Os resultados sugerem a possibilidade de os indivíduos com um estilo de vinculação preocupado terem mais motivações para investir numa relação, o que é congruente com a literatura, uma vez que estes indivíduos são caracterizados por um forte desejo por proximidade e protecção, ao mesmo tempo que manifestam uma preocupação intensa sobre a disponibilidade do parceiro e sobre o seu próprio valor (Mikulincer & Shaver, 2007). Já os indivíduos com um estilo de vinculação evitante têm mais tendência a manifestar motivações para ficar solteiro, particularmente as motivações baseadas na independência e na auto-preservação. Tratam-se de indivíduos que se sentem desconfortáveis com a proximidade e a dependência dos parceiros românticos, e que preferem manter alguma distância emocional e independência (Mikulincer & Shaver, 2007). Por isso, é expectável que manifestem motivações ligadas à liberdade e independência, que não implicam dar satisfações ou alterar a rotina em função de alguém, e que assumam uma postura defensiva, com o objectivo de não correr o risco de serem rejeitados ou magoados, preservando, assim, o *self*.

Os resultados encontrados em relação à auto-estima também estão de acordo com a revisão de literatura. Segundo Epstein (1993, 2003), a auto-estima é uma necessidade psicológica, estando vinculada à crença de que o *self* tem valor. Os resultados da presente investigação mostraram que indivíduos com uma baixa auto-estima têm tendência a ter uma

maior motivação para ficarem solteiros baseada na auto-desvalorização. Esta motivação traduz uma imagem depreciativa do próprio indivíduo, ou seja, de que o seu *self* não tem valor, sendo que este acredita que ninguém estaria interessado em ter uma relação consigo. Assim, a associação entre a auto-estima e a motivação baseada na auto-desvalorização é, também, suportada pela Teoria do Sociómetro (Leary, Tambor, Terdal, & Downs, 1995). Esta teoria defende que o sistema da auto-estima se desenvolve como uma forma de regular a aceitação social. A auto-estima acaba por funcionar como uma medida psicológica que monitoriza a qualidade das relações interpessoais, de maneira a evitar uma avaliação social negativa (Leary et al., 1995).

Os resultados foram, também, compatíveis com a influência do estilo de orientações causais nas motivações dos indivíduos para ficarem solteiros ou para investirem numa relação. Indivíduos com um estilo de orientação mais autónomo têm tendência a manifestar em maior grau motivações para investir numa relação baseadas no amor romântico e nos planos a longo-prazo. As pessoas que têm estas motivações desejam investir numa relação pelos ganhos inerentes a ela, como sejam o amor romântico e o constituir família, de um modo congruente com as suas necessidades psicológicas. Deste modo, a motivação baseada no amor romântico parece ser intrínseca, e a motivação baseada nos planos a longo-prazo aparenta ser de regulação integrada o que, segundo Deci e Ryan (2000) lhes confere um elevado grau de autonomia. As pessoas com um estilo de orientação mais autónomo tendem também a manifestar em menor grau motivações para ficar solteiro baseadas na sócio-sexualidade e na auto-desvalorização. Uma vez que a orientação autónoma reflecte uma tendência geral do indivíduo para regular o comportamento na base dos interesses e valores adoptados pelo *self* (Deci & Ryan, 1985), seria expectável que indivíduos com um nível mais elevado deste tipo de orientação manifestassem uma menor motivação para a auto-desvalorização, que reflecte um *locus* de controlo externo em relação ao estatuto relacional. Quanto à sócio-sexualidade, a sua associação negativa com

uma orientação autónoma não é tão fácil de compreender. Poderá estar relacionada com o facto de a estratégia reprodutiva a longo-prazo ser a predominante nos seres humanos e que, portanto, melhor corresponderia à satisfação das necessidades psicológicas (Hazan & Diamond, 2000). Por outro lado, as pessoas com uma baixa orientação autónoma e uma elevada orientação controlada mostram mais motivações para investir numa relação em reacção a relações anteriores. Este tipo de motivação promove uma entrada instrumental numa nova relação, envolvendo um ex-parceiro, indo ao encontro do que caracteriza o estilo de orientação controlada: a tendência do indivíduo para regular o seu comportamento na base de pressões externas e directivas, neste caso as relações anteriores, em relação ao modo como se deve comportar (Deci & Ryan, 1985). A entrada numa nova relação não parece ser baseada nos interesses e valores do indivíduo, não assumindo, portanto, um grande grau de autonomia. De acordo com Knee, Patrick, Vietor, Nanayakkara e Neighbors (2002), também seria de esperar que as pessoas com um estilo da orientação controlada tivessem tendência a manifestar em maior grau motivações para ficar solteiro baseadas na auto-preservação, uma vez que, segundo estes autores, os indivíduos com este tipo de orientação têm propensão para manifestar comportamentos interpessoais defensivos. Porém, tal não se verificou.

De acordo com as hipóteses inicialmente formuladas, seria de esperar que indivíduos que manifestassem motivações para investir numa relação, e estivessem efectivamente numa relação, percepcionassem o seu estatuto relacional como resultado de uma escolha sua, estando satisfeitos com o mesmo. O inverso aconteceria em relação a indivíduos que manifestassem motivações para ficarem solteiros ou em indivíduos solteiros, num padrão lógico. Os resultados mostraram que as pessoas que manifestam motivações para investir numa relação e estão solteiras, bem como as que manifestam motivações para ficarem solteiras e estão numa relação, à excepção da motivação baseada na indisponibilidade, percepcionam o seu estatuto relacional como não resultante de uma escolha sua, não estando satisfeitos em relação ao mesmo. As

motivações para ficar solteiro baseadas na indisponibilidade traduzem o facto de o indivíduo achar que não está preparado para investir numa relação, aliado à ideia de nunca ter existido uma identificação com alguém ao ponto de tal situação se justificar. Contra o que seria de esperar, verificou-se que indivíduos que estão numa relação e manifestam a motivação baseada na indisponibilidade, apesar de esta ser uma motivação para ficar solteiro, consideram o seu estatuto relacional uma escolha sua, mostrando-se assim satisfeitos com o mesmo. Este dado é sugestivo de que nem sempre o ser humano tem consciência das suas necessidades e daquilo que é melhor para si, o que tem importantes implicações ao nível clínico.

No entanto, nem sempre, como seria expectável, os indivíduos que manifestam motivações para investir numa relação e estão efectivamente numa relação, bem como os indivíduos solteiros que manifestam motivações para ficarem solteiros, consideram o seu estatuto relacional como sendo resultado de uma escolha voluntária. Isto parece acontecer quando as motivações têm um maior grau de autonomia, como é o caso das motivações baseadas no amor romântico, nos planos a longo-prazo e na independência, que reflectem uma tendência do indivíduo para regular o seu comportamento na base dos seus interesses e valores (Deci & Ryan, 1985). Tal também se verifica na motivação para ficar solteiro baseada na sócio-sexualidade que, embora em menor grau, também é autónoma, uma vez que o indivíduo assume como agradável a ideia de manter alguma variedade em termos de parceiros, havendo uma valorização consciente da regulação comportamental (Deci & Ryan, 2000). Pelo contrário, quando as motivações assumem um menor grau de autonomia, parecem não ser congruentes com a percepção de escolha e satisfação do indivíduo em relação ao seu estatuto relacional. As pessoas que manifestam motivações para investir numa relação baseadas no medo de ficar sozinhas ou como reacção a relações anteriores, e estão numa relação, acham que o seu estatuto relacional não resulta de uma escolha sua e não se mostram satisfeitas em relação ao mesmo. Embora, atendendo a uma lógica de congruência, fosse de esperar o contrário, faz sentido, pelo

que se sabe da literatura existente, que estes dois tipos de motivações estejam relacionados negativamente com o carácter voluntário do estatuto relacional, também nos indivíduos que estão numa relação. A motivação baseada no medo de ficar sozinho tem a ver com o medo que o indivíduo sente em relação à possibilidade de ficar solteiro a longo-prazo e se sentir sozinho, a par de pressões externas pela percepção de que é suposto estar numa relação. Deste modo, esta motivação parece satisfazer uma pressão externa ou uma contingência de reforço, sendo que estes indivíduos se comportam de modo a obter algo que desejam e a evitarem uma punição (Ryan & Deci, 2000), neste caso, o ficar sozinho. A motivação como reacção a relações anteriores traduz o desejo de investir numa nova relação para lidar com sentimentos que envolvem um ex-parceiro. Neste caso, parece existir uma internalização parcial, uma vez que o indivíduo desempenha um conjunto de comportamentos para evitar sentimentos de ansiedade, neste caso especificamente sentimentos dolorosos em relação ao ex-parceiro, ou para obter um fortalecimento do ego (Ryan & Deci, 2006). Em ambos os casos, as motivações parecem ser extrínsecas, fundamentadas por factores externos (e.g., ex-parceiro, sociedade, medo de ficar sozinho), o que lhes confere um cariz pouco autónomo. Assim, é natural que indivíduos que manifestem estas motivações, independentemente de estarem solteiros ou numa relação, sintam que o seu estatuto relacional depende pouco da sua escolha e não estejam satisfeitos em relação ao mesmo. Ainda neste registo, também não foi surpreendente o facto de as pessoas que manifestam motivações para ficarem solteiras baseadas na auto-desvalorização, e estão solteiras, não considerarem o seu estatuto relacional uma escolha sua, nem estarem satisfeitas com o mesmo. Sendo esta uma motivação associada a uma imagem depreciativa de si próprio, acaba por ter, por parte do indivíduo, uma atribuição causal externa ao estatuto relacional, uma vez que este acredita que ninguém estaria interessado em ter uma relação consigo devido às suas características. Assim, estes resultados suportam a teoria de orientações de causalidade (Deci & Ryan, 2000), ao comprovarem que as consequências de um determinado

comportamento não dependem apenas da decisão do indivíduo em iniciá-lo, mas sobretudo do carácter voluntário subjacente ao mesmo.

Um outro aspecto dos resultados deste estudo que vai ao encontro do que era esperado, relaciona-se com as diferenças significativas entre os efeitos de algumas motivações para ficar solteiro ou investir numa relação sobre o bem-estar, consoante as pessoas estejam numa relação ou solteiras. Os indivíduos que manifestam motivações para investir numa relação baseadas no amor romântico e no sexo, e estão solteiros, mostram um menor bem-estar. Uma vez que as suas motivações não são coerentes com o seu estatuto relacional, as suas necessidades psicológicas não são satisfeitas, levando, assim, a menores níveis de bem-estar. O mesmo acontece com as motivações apresentadas de seguida. As pessoas que apresentam motivações para investir numa relação baseadas nos planos a longo-prazo de constituir família, e estão solteiros, mostram um menor bem-estar, enquanto as que manifestam estas motivações e estão numa relação apresentam um maior bem-estar. Já os indivíduos que manifestam motivações para ficarem solteiros baseadas na independência e na sócio-sexualidade, e estão efectivamente solteiros, mostram um elevado nível de bem-estar, enquanto os que estão numa relação mostram um menor nível de bem-estar. Os efeitos destas motivações sobre o bem-estar, moderados pelo estatuto relacional, parecem estar claramente associados a uma lógica de coerência entre estas duas variáveis. Quando há coerência, ou seja, quando as motivações manifestadas pelo indivíduo coincidem com o seu estatuto relacional, a regulação das suas necessidades psicológicas estará mais satisfeita, o que levará a um maior nível de bem-estar. Pelo contrário, quando há incoerência, isto é, quando as motivações apresentadas pelo indivíduo não coincidem com o seu estatuto relacional, a regulação das suas necessidades não estará satisfeita e o seu bem-estar estará comprometido.

Por fim, algumas motivações para ficar solteiro ou investir numa relação influenciam o bem-estar, sendo essa relação mediada pelo carácter voluntário do estatuto relacional e esse

efeito semelhante entre indivíduos que estão solteiros e indivíduos que estão numa relação. As pessoas que manifestam motivações para investirem numa relação como reacção a relações anteriores ou baseadas no medo de ficar sozinho, independentemente de estarem ou não numa relação, percebem o seu estatuto relacional como não resultante de uma escolha sua e não estão satisfeitos com ele, o que leva a um menor nível de bem-estar. O mesmo acontece com os indivíduos que manifestam motivações para ficar solteiro baseadas na auto-desvalorização e na auto-preservação. Independentemente do seu estatuto relacional, estas pessoas percebem o mesmo como não sendo voluntário, mostrando-se insatisfeitas, o que lhes provoca um menor bem-estar. Tal como já foi referido anteriormente, as motivações baseadas no medo de ficar sozinho, nas reacções a relações anteriores e na auto-desvalorização, têm um cariz pouco autónomo, uma vez que são fundamentadas por factores externos. A motivação baseada na auto-preservação parece ter um elevado grau de orientação controlada, uma vez que está associada a uma postura defensiva (Deci & Ryan, 1985) adoptada pelo indivíduo para se proteger do risco de ser magoado ou rejeitado. Assim, tem também um grau mínimo de autonomia, sendo de regulação externa, pois os indivíduos comportam-se de maneira a evitar uma punição (Ryan & Deci, 2000), o serem magoados e rejeitados. Desta forma, os resultados desta investigação sugerem que as motivações para ficar solteiro ou investir numa relação, consideradas mais extrínsecas, ou seja, com um baixo grau de autonomia e elevado grau de orientação controlada, não são adaptativas, uma vez que estão associadas a um menor nível de bem-estar, independentemente do estatuto relacional do indivíduo.

Em suma, esta investigação permitiu-nos conhecer diferentes facetas das motivações para ficar solteiro ou investir numa relação, algumas delas mais adaptativas outras menos adaptativas, com efeitos ao nível do bem-estar. O carácter voluntário do estatuto relacional surge como estando fortemente relacionado com algumas motivações de grau mais autónomo, associadas a um maior bem-estar, servindo muitas vezes de mediador entre as motivações e o

bem-estar. Uma percepção de pouca voluntariedade aquando da escolha do estatuto relacional e pouca satisfação com o mesmo, está normalmente associada a motivações com um menor grau de autonomia, e a um menor bem-estar.

1. Limitações

Uma das limitações deste estudo tem a ver com o facto de vários instrumentos de medida utilizados terem tido a sua primeira aplicação na presente investigação. O IM-SR foi desenvolvido numa primeira parte deste estudo e, no estudo principal, foi realizada uma nova análise factorial, tornando o inventário mais coerente e conciso ao nível de conteúdo. Apesar de as subescalas do instrumento terem sofrido algumas alterações nesta segunda investigação, e do mesmo ter sido aplicado a uma amostra de maior dimensão e ter sido relacionado com outras variáveis, seria importante continuar a explorar a consistência das suas escalas em estudos futuros, relacionando-o com novas variáveis e aplicando-o a uma amostra mais variada.

A EOCG, adaptada para a população portuguesa por González (2009), também foi submetida a uma alteração para o presente estudo, sofrendo uma redução no número de dimensões. Foi, assim, utilizada pela primeira vez esta versão reduzida na presente investigação, que utilizou um menor número de itens para avaliar as orientações autónoma e controlada. Sugere-se que esta escala reduzida seja alvo de uma atenção especial em estudos futuros, de modo a comprovar que um menor número de itens avalia, com o mesmo rigor que os itens da escala original, os vários estilos de orientações causais.

A ERP, traduzida e adaptada para a população portuguesa por Moreira e colaboradores (2006) sofreu, também, uma alteração em alguns termos que constituem os seus itens, nomeadamente os que se referiam a um suposto parceiro, substituindo esse termo por “pessoas próximas”. Deste modo, a escala tornou-se mais abrangente, não se restringindo às pessoas que se encontram numa relação. Apesar de esta versão do ERP ter tido a sua primeira aplicação

neste estudo, obtiveram-se alfas de Cronbach adequados. Ainda assim, é aconselhável ter em atenção, em estudos futuros, que se trata de uma versão pouco estudada do ERP.

Existem limitações do estudo relacionadas, também, com o facto de a aplicação da bateria de testes ter sido realizada pela *Internet*. Através deste meio de recolha de dados, há um total desconhecimento das condições em que o indivíduo participou na investigação, é impossível controlar a possibilidade de a mesma pessoa ter respondido mais do que uma vez ao mesmo protocolo, controlar a honestidade das respostas dos sujeitos aos dados demográficos, por exemplo, e responder no momento às dúvidas que vão surgindo aquando do preenchimento das várias escalas. Ainda assim, apesar de todas estes possíveis constrangimentos, este meio de recolha de dados tem a vantagem de garantir a confidencialidade e o anonimato dos participantes, e uma maior rapidez no acesso e resposta dos mesmos. Para além disso, os estudos existentes têm demonstrado que os resultados obtidos através da aplicação presencial ou da resposta *on-line* não revelam diferenças substanciais (Gosling, Vazire, Srivastava e John, 2004; Kraut, Olson, Banaji, Bruckman, Cohen e Couper, 2004).

Por fim, há ainda a referir o facto de os dados do presente estudo serem correlacionais e, por isso, não ser possível inferir causalidade entre as variáveis. Neste sentido, em investigações futuras, seria relevante realizar um estudo longitudinal com as mesmas variáveis para comprovar a causalidade das variáveis antecedentes e consequentes.

Este estudo focou-se apenas na população dos jovens adultos, pelo que seria, também, pertinente estudar o impacto das diferenças geracionais nas motivações para ficar solteiro ou investir numa relação, uma vez que a variedade de estilos de vida é uma tendência mais recente. O facto de a maior parte dos participantes deste estudo ser do sexo feminino, também não permitiu uma comparação entre sexos com a utilização de modelos de equações estruturais.

Posto isso, em investigações futuras, seria relevante estudar as diferenças de género no impacto das motivações para ficar solteiro ou investir numa relação ao nível do bem-estar.

Após alguma reflexão, seria interessante, em investigações futuras, considerar a auto-estima também como efeito das motivações para ficar solteiro ou investir numa relação. Nesta investigação foi possível verificar que este construto tem pouca influência nestas motivações, a não ser na motivação para ficar solteiro baseada na auto-desvalorização. Assim sendo, parece prudente considerar um possível efeito contrário em estudos futuros, ou seja, a possibilidade de a auto-estima ser influenciada por este tipo de motivações.

2. Implicações Clínicas

A presente investigação assume uma acentuada relevância ao nível clínico, ao mostrar que, quando os pacientes surgem em terapia apresentando como problema a insatisfação com o seu estatuto relacional, é importante estudar os processos de tomada de decisão e as motivações que lhes estão subjacentes. Deste modo, o foco do terapeuta, e do processo psicoterapêutico, não deve incidir sobre a satisfação em relação ao estatuto relacional, mas sim nos processos motivacionais a ele subjacentes. Esta questão foi particularmente visível, por exemplo, no caso da motivação para ficar solteiro baseada na auto-desvalorização. Os pacientes solteiros que manifestam essa motivação podem considerar que, caso estivessem numa relação, teriam um maior bem-estar. Porém, uma relação não iria aumentar o nível de bem-estar, uma vez que não é o estatuto relacional, mas sim a motivação, que é desadaptativa e deve ser o foco da intervenção.

Assim, a partir deste estudo foi possível compreender a natureza das motivações dos indivíduos para ficarem solteiros ou investirem numa relação. Foi ainda possível perceber o efeito dessas motivações no seu bem-estar e na sua percepção de escolha acerca do seu estatuto

relacional e satisfação com o mesmo. Torna-se, então, possível delinear estratégias ao nível psicoterapêutico de modo a promover o bem-estar do indivíduo.

Ryan e Deci (2008) salientam a importância da promoção da autonomia enquanto aspecto central do processo psicoterapêutico, através da promoção da satisfação das três necessidades psicológicas básicas – autonomia, relacionamento e competência – no contexto terapêutico. A autonomia iria promover a internalização do processo de mudança, o sucesso da terapia e a manutenção dos seus ganhos a longo-prazo. Para além disso, segundo estes autores, a promoção da autonomia no processo psicoterapêutico poderia também facilitar a vivência de experiências generalizáveis a outras relações do paciente, havendo também uma promoção da internalização das motivações para essas relações.

Não obstante, numa fase inicial do processo psicoterapêutico é essencial a construção de uma relação de colaboração e confiança no terapeuta e no processo, de modo a promover a motivação no paciente, através de uma postura aceitante e empática. Uma vez estabelecida a aliança terapêutica, é possível promover a tomada de consciência das necessidades psicológicas do indivíduo e da forma como este as regula. Isto irá conferir um sentimento de auto-eficácia e competência ao indivíduo para que execute adequadamente a regulação das suas necessidades tendo, naturalmente, impacto ao nível das suas decisões. Deste modo, este irá desenvolver um sentido subjectivo de bem-estar que lhe permitirá ser um indivíduo mais adaptado. Por outro lado, a promoção da tomada de consciência acerca da qualidade da motivação também resulta num aumento do auto-conhecimento, que se traduz num crescimento e desenvolvimento psicológicos, num sentido congruente do *self*.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Pattern of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Anderson, C., & Stewart, S. (1994). *Flying solo: Single women in midlife*. New York, NY: Norton.
- Aron, A., Aron, E. N., & Smollan, D. (1992). Inclusion of Other in the Self Scale and the structure of interpersonal closeness. *Journal of personality and social psychology*, 63(4), 596.
- Azevedo, A. S., & Faria, L. A. (2004). Auto-estima no ensino secundário: Validação da Rosenberg Self-Esteem Scale. In *X Conferencia Internacional Avaliação Psicológica: formas e contextos* (pp. 415-421).
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal relationships*, 7(2), 147-178.
- Bartholomew, K. e Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226- 244.
- Basseches, M. (2005). The development of dialectical thinking as an approach to integration. *Integral Review*, 1, 47-63.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, 117(3), 497-529.
- Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107(238-246).

- Bentler, P. M., & Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88(588-606).
- Blatt, S. (2008) *Polarities of Experience: Relatedness and Self-Definition in Personality Development, Psychopathology and the Therapeutic Process*. American Psychological Association: Washington, DC.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2: Separation*. Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis.
- Bowlby, J. (1975). *Attachment and loss: separation: anxiety and anger*. Vol. 2. Penguin Books.
- Bowlby, J. (2002). *Apego: A natureza do vínculo* (A. Cabral, trad.). São Paulo, Brasil: Martins Fontes. (Obra originalmente publicada em 1969).
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult romantic attachment: An integrative overview. In Simpson, J. A & Rholes, W. S. (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). Guilford Press.
- Byrne, A. (2000). Singular Identities Managing Stigma, Resisting Voices. *Women's Studies Review* 7,13-24.
- Byrne, A., & Carr, D. (2005). Caught in the cultural lag: The stigma of singlehood. *Psychological Inquiry*, 16(2-3), 84-90.
- deCharms, R. (1968). *Personal causation*. New York: Academic.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, M. R. (2000). The “whats” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227- 268.

- Deci, E. L., & Ryan, M. R. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.
- DePaulo, B. M., & Morris, W. L. (2005). Singles in society and in science. *Psychological Inquiry*, 16(2-3), 57-83.
- Duberman, Lucile. *The Reconstituted Family*. Chicago: Nelson-Hall, 1975.
- Epstein, S. (1990). Cognitive-experiential self-theory. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 165-192). New York: Guilford Press.
- Epstein, S. (1992). The cognitive self, the psychoanalytic self, and the forgotten selves. *Psychological Inquiry*, 3, 34-37.
- Epstein, S. (1993). Emotion and Self-Theory. In M. Lewis, & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of Emotions* (313-326). New York: Guilford.
- Epstein, S. (2003). Cognitive-experiential self-theory of personality. In T. Millon, M. J. Lerner, & I. B. Weiner (Eds.), *Handbook of Psychology: Vol. 5. Personality and Social Psychology* (pp. 159-184). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Fraley, R. C., & Spieker, S. J. (2003). Are infant attachment patterns continuously or categorically distributed? A taxometric analysis of strange situation behavior. *Developmental psychology*, 39(3), 387.
- Freud, S. (1922). *Beyond the pleasure principle*. (M. Hubback, Trans.) London: The International Psycho-Analytical Press. (Obra original publicada em 1920).
- Fromm, E. (1955). *The sane society*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Fromm, E. (1956). *The art of loving*. New York: Harper & Brothers.

- González, D. (2009). *Porque Reagimos com Vergonha ou Culpa? Uma Explicação com base na Internalização das Motivações*. Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Portugal.
- Gosling, S. D., Vazire, S., Srivastava, S., & John, O. P. (2004). Should we trust web-based studies? A comparative analysis of six preconceptions about internet questionnaires. *American Psychologist*, 59(2), 93.
- Grawe, K. (2006). *Neuropsychotherapy: how the neurosciences inform effective psychotherapy*. Hove: Routledge.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 511-524.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and social Psychology*, 59(2), 270.
- Hazan, C. & Shaver P. (1994). Deeper into attachment theory. *Psychological Inquiry*, 1, 68-79.
- Hazan, C., & Diamond, L. M. (2000). The place of attachment in human mating. *Review of General Psychology*, 4, 186-204.
- Hostetler, A. J. (2009). Single by choice? Assessing and understanding voluntary singlehood among mature gay men. *Journal of homosexuality*, 56(4), 499-531.
- Hull, C. L. (1943). *Principles of behavior: An introduction to behavior theory*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Keyes, C. L. (1998). Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121- 140.

- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Research*, 43(2), 207-222.
doi:10.2307/3090197
- Keyes, C. L. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of mental health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548.
doi: 10.1037/0022-006X.73.3.539
- Kindelberger, C., & Tsao, R. (2014). Staying Alone or Getting Attached: Development of the Motivations Toward Romantic Relationships During Adolescence. *The Journal of genetic psychology*, 175(2), 147-162.
- Knee, C. R., Patrick, H., Vietor, N. A., Nanayakkara, A., & Neighbors, C. (2002). Self-determination as growth motivation in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(5), 609-619.
- Kraut, R., Olson, J., Banaji, M., Bruckman, A., Cohen, J., & Couper, M. (2004). Psychological research online: report of Board of Scientific Affairs' Advisory Group on the Conduct of Research on the Internet. *American psychologist*, 59(2), 105.
- La Guardia, J. G. (2007). On the role of psychological needs in healthy functioning: Integrating a Self-determination theory perspective with traditional relationship theories. In J. V. Wood, A. Tesser, & J. Holmes (Eds.), *Self and Relationships* (pp. 27-48). New York: Psychology Press.
- La Guardia, J. G., & Patrick, H. (2008). Self-determinant theory as a fundamental theory of close relationships. *Canadian Psychology Association*, 49 (3), 201-209.
doi: 10.1037/a0012760.

- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 367-384.
- Lahad, K. (2012). Singlehood, waiting, and the sociology of time. *Sociological Forum*. 27 (1), 163-186.
doi: 10.1111/j.1573-7861.2011.01306.x
- Leary, M. R., Tambor, E., Terdal, S. K., & Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 518-530.
- Macvarish, J. (2006). What is' the Problem'of Singleness?. *Sociological Research Online*, 11(3).
- Mader, J. (2011). *O papel da internalização das motivações para a relação nas emoções de culpa e vergonha: influências nas estratégias de conflito e na satisfação relacional*. Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa, Portugal.
- Marôco, J. (2014). *Análise de Equações Estruturais: Fundamentos teóricos, software & aplicações*. Pero Pinheiro: ReportNumber.
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396.
doi: 10.1037/h0054346
- McAdams, D. P. (1988a). Personal needs and personal relationships. In S. W. Duck (Ed.), *Handbook of Personal Relationships* (pp. 7-22). New York: Wiley.
- McClelland, D. (1961). *The achieving society*. Princeton, N.J.: Van Nostrand.

- McDougall, William (1909). First published 1908), *An Introduction to Social Psychology* (2nd ed.), London: Methuen & Co, pp. 1-2 (n13-14 in electronic fields).
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). Boosting attachment security to promote mental health, prosocial values, and inter-group tolerance. *Psychological Inquiry*, 18(3), 139-156.
- Miranda, M. (2011). *O papel da satisfação das necessidades e da internalização das motivações nas reacções de vergonha e culpa em relações de casal*. Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Portugal.
- Monteiro, R. (2010). *As emoções de culpa e de vergonha nas relações românticas: influência das motivações para a relação e do estilo de vinculação*. Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Portugal.
- Moreira, J. M. (2004). *Questionários: Teoria e Prática*. Coimbra: Almedina.
- Moreira, J. M., Lind, W., Santos, M. J., Moreira, A. R., Gomes, M. J., Justo, J., Oliveira, A. P., Filipe, L. A. & Faustino, M. (2006). “Experiências com relações próximas”, um questionário de avaliação das dimensões básicas dos estilos de vinculação nos adultos: Tradução e validação para a população portuguesa. *Laboratório de Psicologia*, 4, 3-27.
- Moreira, M. (2008). Avoidant attachment style as an evolutionary-based regulator of sexual strategies. Paper presented at the International Association for Relationship Research Conference, Providence, RI, EUA.
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.

- Novo, R. F. (2005). Bem-estar e psicologia: Conceitos e propostas de avaliação. *RIDEP*, 20(2), 183-203.
- Novo, R. F., Duarte-Silva, M. E., & Peralta, E. (1997). O bem-estar psicológico em adultos: Estudo das características psicométricas da versão portuguesa das escalas de C. Ryff. In M. Gonçalves, I. Ribeiro, S. Araújo, C. Machado, L. Almeida, M. Simões (Orgs.), *Avaliação psicológica: Formas e contextos* (Vol. V, pp. 313-324). Braga: Associação dos Psicólogos Portugueses.
- Pillsworth, E. G., & Haselton, M. G. (2005). The evolution of coupling. *Psychological Inquiry*, 98-104.
- Reynolds, J. (2008). The single woman. *A discursive investigation*. London: Routledge.
- Roisman, G. I., Fraley, R. C., & Belsky, J. (2007). A taxometric study of the Adult Attachment Interview. *Developmental psychology*, 43(3), 675.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.
- Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal relationships*, 5(4), 357-387.
- Ryan, M. R., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: does psychology need choice, self-determination, and will?. *Journal of personality*, 74(6), 1557-1586.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). A self-determination theory approach to psychotherapy:

- The motivational basis for effective change. *Canadian Psychology*, 49, 186-193.
- Ryff, C. D. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest for successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.
- Ryff, C. D. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
doi:10.1037/0022-3514.69.4.719
- Santos, P.J., & Maia, J. (1999). Adaptação e análise factorial confirmatória da Rosenberg self-esteem scale com uma amostra de adolescentes: Resultados preliminares: In *Avaliação psicológica: Formas e contextos* (vol. VI, pp. 101-103). Braga: Apport.
- Santos, P.J., & Maia, J. (2003). Análise factorial confirmatória e validação preliminar de uma versão portuguesa da escala de auto-estima de Rosenberg. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 2, 253-268.
- Schreiber, J. B., Nora, A., Stage, F. K., Barlow, E. A., & King, J. (2006). Reporting structural equation modeling and confirmatory factor analysis results: A review. *The Journal of educational research*, 99(6), 323-338.
doi: 10.3200/JOER.99.6.323-338.
- Seco, G. M. S. B. (2000). *A satisfação na actividade docente*. Dissertação de Doutoramento em Ciências da Educação, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra.

- Slonim, G. & Schütz, A. (2015). Singles by choice differ from singles by circumstance in their perceptions of the costs and benefits of romantic relationships? Paper presented at the 27th annual convention of the Association for Psychological Science, New York.
- Soares, I. (2009). *Relações de vinculação ao longo do desenvolvimento: Teoria e avaliação*. Braga: Psiquilibrios.
- Spielmann, S. S., MacDonald, G., Maxwell, J. A., Joel, S., Peragine, D., Muise, A., & Impett, E. A. (2013). Settling for less out of fear of being single. *Journal of Personality and Social Psychology*. 105 (6), 1049-1073.
doi: 10.1037/a0034628
- Staub, E. (2004). Basic human needs, altruism, and aggression. In AG Miller (Ed.), *The social psychology of good and evil* (pp. 51–84). New York: The Guilford Press.
- Steiger, J. H., Shapiro, A., & Browne, M. W. (1985). On the multivariate asymptotic distribution of sequential chi-square statistics. *Psychometrika*, 50(253-263).
- Stein, P. (1975). Singlehood: an alternative to marriage. *National Council on Family Relations*. 24 (4), 489-503.
- Suen, Y. T. (2015). To date or not to date, that is the question: older single gay men's concerns about dating. *Sexual and Relationship Therapy*, 30(1), 143-155.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- Trimberger, E. K. (2005). Friendship networks as a source of community and care. *The new single woman*, 229-253.
- Vasco, A. B. (2009a). *Regulation of Needs Satisfaction as the Touchstone of Happiness*. Comunicação apresentada na 16a Conferência da European Association for Psychotherapy – Meanings of Happiness and Psychotherapy – Lisboa.

- Vasco, A. B. (Novembro, 2009b). *Sinto, logo também existo!*. Comunicação apresentada no “III Seminário Espaço S, Emoções e Juventude – Abordagem Psicológica das Emoções”. Cascais, Portugal.
- Vasco, A. B. & Vaz-Velho, J. (Maio, 2010). “*The integrative essence of seven dialectical needs polarities*”. Comunicação apresentada na “XXVI International Conference of the Society for the Exploration of Psychotherapy Integration”. Florença, Itália.
- Wei, M., Russell, D. W., Mallinckrodt, B., & Vogel, D. L. (2007). The Experiences in Close Relationship Scale (ECR)-short form: Reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality assessment*, 88(2), 187-204.
- Weiss, R. (1974). The provisions of social relationships. *Doing unto others*, 17-26.
- Weiss, R. S. (1998). A taxonomy of relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(5), 671-683.
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297–333.
- WHO (World Health Organization) (1948). *Constitution of the World Health Organization. Basic Documents*. WHO. Geneva.
- Williams, K. D. (1997). Social ostracism. In R. M. Kowalski (Ed.), *Aversive interpersonal behaviors* (pp. 133-170). New York: Plenum.
- Williams, K. D. (2001). *Ostracism: The power of silence*. New York: Guilford.
- Williams, K. D., & Nida, S. A. (2011). Ostracism consequences and coping. *Current Directions in Psychological Science*, 20(2), 71-75.

Apêndice A

Instruções de participação e consentimento informado do

Estudo 1

Instruções de Participação e Consentimento Informado

Solicitamos a sua participação num estudo a ser realizado no contexto de duas Dissertações de Mestrado da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, sob a responsabilidade do Professor Doutor João Manuel Moreira e com a participação das alunas Maria Inês Dias e Sílvia Almeida.

Agradecemos desde já a sua participação neste estudo, que tem como principal objetivo o desenvolvimento de um questionário de avaliação das motivações das pessoas para ficarem solteiras ou investirem numa relação de compromisso. Numa fase em que cada vez mais parece existir uma maior diversidade de estilos de vida, é importante perceber de que maneira é que as motivações inerentes a uma determinada escolha se relacionam com o bem-estar dos indivíduos. Desta forma, este questionário será posteriormente utilizado no âmbito de uma investigação que pretende investigar como é que estas motivações se relacionam com outras variáveis. Porém, tal objetivo implica a existência de instrumentos específicos de avaliação psicológica nesta área, que atualmente são escassos.

A colaboração neste estudo é totalmente voluntária, pelo que a decisão de participar é livre e pessoal, podendo, a qualquer momento, vir a desistir. Contudo, o seu contributo será de extrema importância uma vez que permitirá a concretização deste estudo e o avanço no conhecimento científico.

Para participar no estudo deverá ter entre **18 a 35 anos** e ser de **nacionalidade portuguesa**, sendo a duração esperada da sua participação, aproximadamente, 20 minutos. Os dados recolhidos serão totalmente confidenciais e será assegurado o seu anonimato, não sendo registado o seu nome ou qualquer outro elemento identificativo durante o questionário. Não existem riscos para a sua saúde ou bem-estar, conhecidos ou que seja possível antecipar, relacionados com a participação neste estudo.

Caso esteja interessado/a em receber, no final na investigação, um resumo dos resultados em linguagem não técnica, ou para qualquer outra questão relativa ao estudo, poderá contactar o investigador através do *email silvia.almeida@campus.ul.pt*.

Pretende-se que a sua resposta seja o mais espontânea e verdadeira possível, escolhendo para tal as opções que melhor se apliquem a si, não havendo respostas certas ou erradas.

Ao prosseguir garante que é maior de 18 anos, que leu e concordou com as indicações acima contidas, e que aceita colaborar livre e voluntariamente nesta investigação.

Apêndice B

**Quadros da consistência interna do Inventário de
Motivações para Ficar Solteiro ou Investir numa Relação
(IM-SR) para cada uma das suas escalas.**

Quadro 1

Consistência Interna do IM-SR – Motivações para ficar solteiro, escala de Independência.

Item	Correlação item-total	α sem o item
34. Não gostar de dar satisfações a ninguém	.769	.879
35. Gostar da liberdade que o estar solteiro(a) me dá	.765	.877
36. Evitar inquietações/problemas	.674	.895
50. Aproveitar melhor a vida não estando numa relação	.732	.885
55. Ter alguém implicar alterar a minha rotina	.682	.898
59. Gostar de ter independência	.754	.881

Quadro 2

Consistência Interna da IM-SR – Motivações para ficar solteiro, escala de Auto-preservação.

Item	Correlação item-total	α sem o item
4. Não me arriscar a ser rejeitado	.624	.762
7. Ninguém se interessar por mim	.587	.771
12. Ser pouco atraente	.499	.790
26. Ninguém me aturar	.548	.781
43. Assim saber que não me vou magoar	.594	.770
61. Não ter o medo de perder a pessoa	.543	.782

Quadro 3

Consistência Interna da IM-SR – Motivações para ficar solteiro, escala Fidelidade.

Item	Correlação item-total	α sem o item
22. Gostar da ideia de manter sempre alguma variedade em termos de parceiros(as)	.695	.832
28. Não conseguir ser fiel a um(a) único(a) parceiro(a)	.644	.848
44. Nunca fechar completamente a porta à possibilidade de ter uma aventura amorosa/sexual	.690	.837
72. Dificilmente conseguir resistir a envolver-me com uma pessoa que ache atraente	.700	.831
73. Não querer assumir exclusividade com alguém	.718	.826

Quadro 4

Consistência Interna da IM-SR – Motivações para ficar solteiro, escala Indisponibilidade.

Item	Correlação item-total	α sem o item
3. Ainda não ter encontrado a pessoa ideal	.447	.744
11. Não me sentir preparado(a) para assumir um compromisso	.611	.657
17. Não me sentir preparado(a) para entrar numa relação	.649	.634
70. Nunca me ter identificado com ninguém ao ponto de querer investir numa relação	.495	.726

Quadro 5

Consistência Interna da IM-SR – Motivações investir numa relação, escala Influências Externas- Relações anteriores.

Item	Correlação item-total	α sem o item
10. Poder distrair-me de sentimentos dolorosos relativamente ao término de uma relação anterior em que estive envolvido(a)	.769	.871
16. O/A meu/minha ex-parceiro(a) já ter entrado numa nova relação	.676	.889
21. Poder mostrar a um(a) ex-parceiro(a) que já não preciso dele(a)	.820	.860
25. Poder fazer ciúmes a um(a) ex-parceiro(a)	.820	.865
58. Poder preencher um vazio emocional deixado por uma relação anterior em que estive envolvido(a)	.706	.887

Quadro 6

Consistência Interna da IM-SR – Motivações para investir numa relação, escala Influências Externas- Pressão Externa.

Item	Correlação item-total	α sem o item
57. Evitar ser julgado(a) pelos outros por ficar solteiro(a)	.724	.753
59. Poder ter alguém a quem dar presentes no dia dos namorados	.828	.807
61. Sentir que é suposto eu estar numa relação romântica	.641	.798
62. Evitar a pressão que os meus familiares exercem para eu estar numa relação	.681	.773

Quadro 7

Consistência Interna da IM-SR – Motivações para investir numa relação, escala Amor Romântico.

Item	Correlação item-total	α sem o item
12. Gostar de ter alguém ao meu lado que seja um apoio incondicional para mim	.676	.862
23. Gostar do carinho que uma relação romântica me pode proporcionar	.765	.848
24. Gostar de receber atenção de um outro especial	.774	.846
36. Gostar de ter alguém que esteja atento às minhas necessidades	.648	.871
48. Gostar de ter alguém especial a meu lado	.713	.857
56. Poder partilhar uma relação de confiança	.593	.875

Quadro 8

Consistência Interna da IM-SR – Motivações para investir numa relação, escala Medo da Solidão.

Item	Correlação item-total	α sem o item
42. Sentir-me sozinho(a) quando estou solteiro(a)	.702	.797
20. Ter medo de acabar sozinho(a)	.711	.793
40. Rapidamente me faltar quando estou solteiro(a)	.626	.818
7. Preferir estar com alguém a estar sozinho	.640	.813
19. Sentir-me mais estável emocionalmente quando estou numa relação	.574	.831

Quadro 9

Consistência Interna da IM-SR – Motivações para investir numa relação, escala Ganhos para o self.

Item	Correlação item-total	α sem o item
1. Precisar de uma companhia	.571	.783
2. Sentir mais confiança em mim mesmo(a) quando estou numa relação	.605	.769
3. Gostar de sentir que sou especial para alguém	.692	.731
4. Gostar de ter alguém que cuide de mim	.643	.747

Quadro 10

Consistência Interna da IM-SR – Motivações para investir numa relação, escala Ganhos a Curto-prazo.

Item	Correlação item-total	α sem o item
8. Gostar de estar numa relação com alguém que eu considere fisicamente atraente	.466	.716
18. Poder ter relações sexuais mais frequentemente	.607	.663
31. Ter surgido oportunidade	.492	.707
49. Poder ganhar experiência	.503	.703
54. Gostar de ter alguém com quem passar a noite	.481	.711

Quadro 11

Consistência Interna da IM-SR – Motivações para investir numa relação, escala Planos a longo-prazo.

Item	Correlação item-total	α sem o item
46. Poder formar família	.769	.787
43. Gostar de ter alguém com quem fazer planos de vida (p.ex., ter filhos, comprar uma casa)	.775	.793
55. Poder envelhecer ao lado de alguém	.701	.854

Apêndice C

Instruções de participação e consentimento informado do Estudo Principal.

Instruções de Participação e Consentimento Informado

Solicitamos a sua participação num estudo a ser realizado no contexto de uma Dissertação de Mestrado da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, sob a responsabilidade do Professor Doutor João Manuel Moreira e com a participação da aluna Sílvia Almeida.

Agradecemos desde já a sua participação neste estudo, que tem como principal objetivo compreender a natureza e o impacto das motivações das pessoas para ficarem solteiras ou investirem numa relação de compromisso, e o impacto que isso tem na sua satisfação com seu estatuto relacional. Numa fase em que cada vez mais parece existir uma maior diversidade de estilos de vida, é importante perceber de que maneira é que as motivações inerentes a uma determinada escolha se relacionam com o bem-estar dos indivíduos.

A colaboração neste estudo é totalmente voluntária, pelo que a decisão de participar é livre e pessoal, podendo, a qualquer momento, vir a desistir. Contudo, o seu contributo será de extrema importância, uma vez que permitirá a concretização deste estudo e o avanço no conhecimento científico.

Para participar no estudo deverá ter entre **18 a 35 anos** e ser de **nacionalidade portuguesa**, sendo a duração esperada da sua participação, aproximadamente, 20 minutos. Os dados recolhidos serão totalmente confidenciais e será assegurado o seu anonimato, não sendo registado o seu nome ou qualquer outro elemento identificativo durante o questionário. Não existem riscos para a sua saúde ou bem-estar, conhecidos ou que seja possível antecipar, relacionados com a participação neste estudo.

Caso esteja interessado/a em receber, no final na investigação, um resumo dos resultados em linguagem não técnica, ou para qualquer outra questão relativa ao estudo, poderá contactar o investigador através do *email silvia.almeida@campus.ul.pt*.

Pretende-se que a sua resposta seja o mais espontânea e verdadeira possível, escolhendo para tal as opções que melhor se apliquem a si, não havendo respostas certas ou erradas.

Ao prosseguir garante que é maior de 18 anos, que leu e concordou com as indicações acima contidas, e que aceita colaborar livre e voluntariamente nesta investigação.